Cybex 530-C und 530-R Cycle
Bedienungsanleitung

Herz-Kreislauf-Trainingssysteme

Best.-Nr. LT-18171-1 Rev E

www.cybexinternational.com

Cybex 530-C und 530-R Cycle
Bedienungsanleitung

Herz-Kreislauf-Trainingssysteme

Best.-Nr. LT-18171-1 Rev E

Cybex und das Cybex Logo sind eingetragene Marken von Cybex International, Inc. Polar ist eine eingetragene Marke von Polar.

HAFTUNGSAUSSCHLUSS: Cybex International, Inc. gewährt keine Erklärungen oder Garantien in Bezug auf den Inhalt dieses Handbuchs. Wir behalten uns das Recht vor, dieses Dokument bzw. das hierin beschriebene Produkt jederzeit und ohne Vorankündigung zu ändern, ohne die Verpflichtung einzugehen, Personen von solchen Änderungen zu benachrichtigen.

© 2004 - 2006, Cybex International, Inc. Alle Rechte vorbehalten. Gedruckt in den Vereinigten Staaten von Amerika.

10 Trotter Drive Medway, MA 02053 USA • 800-766-3211 • 508-533-4300 • FAX 508-533-5183
www.cybexinternational.com • techhelp@cybexintl.com • techpubs@cybexintl.com • LT-18171-1 • Rev E • April 2006

Über dieses Handbuch

Jedes Geräts wird mit einer Bedienungsanleitung geliefert. Zusätzliche Exemplare dieser Anleitung oder eines anderen Cybex Handbuchs können wie folgt bestellt werden:

- im Internet unter www.cybexinternational.com
- per Fax unter 508-533-5183
- beim Cybex Kundendienst unter 800-766-3211 (gebührenfrei in den USA)
- beim Cybex Kundendienst unter 508-533-4300

Fragen oder Kommentare zu diesem Handbuch können Sie per E-Mail unter techpubs@cybexintl.com an Cybex senden.

Einhaltung der FCC-Vorschriften

! VORSICHT: ***Am Gerät vorgenommene Änderungen oder Manipulationen, die nicht ausdrücklich von der für die Einhaltung dieser Vorschriften zuständigen Behörde genehmigt wurden, können die Genehmigung zur Verwendung dieses Geräts null und nichtig machen.***

Dieses Gerät wurde gemäß Teil 15 der FCC-Vorschriften (US-Fernmeldebehörde) getestet und entspricht den Grenzwerten für ein digitales Gerät der Klasse B. Diese Grenzwerte dienen dem angemessenen Schutz vor schädlicher Störabstrahlung bei Installation in Wohngebäuden. Dieses Gerät erzeugt und verwendet Hochfrequenzenergie, die bei unsachgemäßer Installation und Verwendung abgestrahlt werden und Funkstörungen verursachen kann. Es gibt jedoch keine Garantie dafür, dass bei bestimmten Installationen keine Störungen auftreten. Wenn dieses Gerät Störungen des Radio- oder Fernsehempfangs verursacht (was durch Ein- und Ausschalten der Geräte geprüft werden kann), sollte der Benutzer versuchen, die Störung durch eine oder mehrere der folgenden Maßnahmen zu beheben:

- Neuausrichtung oder -aufstellung der Empfangsantenne.
- Vergrößerung des Abstands zwischen Trainingsgerät und Fernseher/Radio.
- Anschluss des Trainingsgeräts an eine Steckdose eines anderen Stromkreises als den des Radios/Fernsehers.
- Konsultation des Vertragshändlers oder eines erfahrenen Rundfunk-/Fernsehmechanikers.

Konformitätserklärung

Wir erklären zu unserem besten Wissen, dass die untenstehend aufgeführte Fitnessausrüstung, durch folgendes Unternehmen hergestellt:

Cybex International, Inc.
10 Trotter Drive
Medway MA, 02053, USA

mit Folgenden übereinstimmt:

Direktiven: 73/23/EEC LVD, 89/336/EEC EMC,
93/42/EEC MDD, ASTM F1250 and F1749

Standards/Normen: EN957-1, EN957-5

Product Name:	Cybex Sigma-C Cycle and Cybex Sigma-R Cycle
Models:	530C, 530R
European Contact:	Attention: European Sales Director Floor 2, 56 Bridge Street, Newport, South Wales, NP20 4BL United Kingdom Phone 011-44-1633-251222

Inhaltsverzeichnis

Titelseiten
Über dieses Handbuch i
Einhaltung der FCC-Vorschriften. i
Konformitätserklärung. . . . . i i
Inhaltsverzeichnis . . . . . i i i

1 Sicherheit
Wichtiger Hinweis zur Netzspannung. 1-1
Wichtige Sicherheitshinweise 1-1
Sicherheitsaufkleber 1-3
Sicherheitsaufkleber – Sigma-C Cycle 1-3
Sicherheitsaufkleber – Sigma-R Cycle 1-7
CSAFE-Anschlüsse. 1-11
Erläuterung verwendeter Symbole 1-12

2 Technische Daten
Spezifikationen 2-1

3 Bedienung
Verwendete Begriffe und Symbole 3-1
Zweckbestimmung 3-2
Kurzanleitung 3-3
Detaillierte Bedienungsanleitung. 3-3
Anhalten des Sigma Cycle 3-6
Einstellungen während des Trainings 3-6
Angezeigte Daten 3-7
Anzeige der Herzfrequenz. 3-8
Herzfrequenz-LED. 3-8
Verwendung der Programme 3-9
Manueller Modus. 3-10
Das Programmprofil 3-11
Bedeutung von METS. 3-11
Bedeutung von Isokinetik 3-12
Programme 3-12
Herzfrequenz-Kontrolle 3-13
Fitness-Test. 3-13
Bike – Hügel 3-14
Bike – Rundhügel 3-15
Bike – Zacken 3-16
Fitness – Intervall 3-17
Fitness – Fettverbrennung 3-18
Fitness – Cardio 3-19
Geschwindigkeit – Kraft 3-20
Geschwindigkeit – Konstant 3-21
Geschwindigkeit – Rampe 3-22

4 Vorbeugende Wartung
Vorsichtsmaßnahmen 4-1
Regelmäßige Wartungsmaßnahmen. 4-1
Reinigung des Cybex Sigma Cycle. 4-2
Wartung der Antriebsriemen 4-3
Umgebungsbedingungen 4-10
Lagerung 4-10
Wiederaufladbare Batterien. 4-11

5 Aufbau und Zusammenbau
Vorsichtsmaßnahmen 5-1
Auswahl und Vorbereitung des Aufstellungsorts 5-1
Elektrikanforderungen 5-2
Zusammenbau des Sigma Cycle 5-2
Funktionsprüfung 5-13
Einstellung von Betriebsoptionen 5-14

6 Kundendienst
Kontaktinformationen 6-1
Seriennummer. 6-1
Rückgabegenehmigung (RMA) 6-2
Beschädigte Teile 6-3
Bestellinformationen 6-3
Teileliste – Cybex Sigma-C 6-4
Teileliste – Cybex Sigma-R 6-5

1 – Sicherheit

WICHTIG: *Vor Verwendung des Geräts alle Anweisungen und Vorsichtsmaßnahmen lesen.*

Wichtiger Hinweis zur Netzspannung

Vor dem Anschluss des optionalen Netzadapters an eine Steckdose sicherstellen, dass die Spannungsanforderungen am Aufstellungsort mit der Spannung des (mitgelieferten) optionalen Netzadapters übereinstimmen. Elektrikanforderungen des optionalen Netzadapters: 100-240 V, 50/60 Hz, 1,0 A Wechselstrom. ***HINWEIS:*** *Ausschließlich den von Cybex gelieferten Adapter mit einem NEMA 5-15 (TR-18231) Stecker oder IEC-320 (TR-18230) Eingang verwenden.*

Wichtige Sicherheitshinweise

(Diese Anweisungen bitte aufbewahren.)

! GEFAHR: Um das Risiko von Stromschlägen zu minimieren, dieses Gerät sofort nach der Verwendung und vor der Reinigung vom Netz trennen.

! WARNUNG: Missachtung dieser Vorsichtsmaßnahmen kann schwere Verletzungen verursachen. Um das Risiko von Verbrennungen, Bränden, Stromschlägen und Verletzungen zu minimieren:

HINWEIS: *Die auf dem Gerät angezeigten Trainingsdaten und -bilanzen (einschließlich der Herzfrequenz) dürfen nicht für medizinische Diagnosezwecke verwendet werden. Wenden Sie sich hierfür an Ihren Arzt.*

Sicherheitsvorkehrungen für den Benutzer

- Vor erstmaliger Trainingsaufnahme ärztlich untersuchen zu lassen.
- Wenn beim Training Schwäche, Schwindelgefühl oder Schmerzen auftreten, das Training sofort abbrechen und einen Arzt konsultieren.
- Vor Verwendung des Geräts alle Anweisungen lesen. Lisez les instructions avant l'utilisation.
- Vor Verwendung des Geräts die Bedienungsanleitung und alle am Gerät angebrachten Vorsichtsmaßnahmen lesen und befolgen.
- Von beweglichen Teilen fernhalten. Beim Training KEINE losen oder herabhängenden Kleidungsstücke tragen.
- Stets vorsichtig Auf- und Absteigen.
- Kinder vom Trainingsgerät fernhalten. Jugendliche und behinderte Personen beaufsichtigen. Tenez les enfants éloignés. Les adolescents et les handicapés doivent être surveilles.
- Das maximale Benutzergewicht beträgt 400 lbs. (180 kg). Dieses Gewicht NICHT überschreiten.
- Jegliche Fehlfunktionen, Schäden oder Reparaturen einer zuständigen Person melden.
- Beschädigte, abgenutzte oder unleserliche Sicherheitsaufkleber ersetzen.

Sicherheitsvorkehrungen für den Betreiber

- Sicherstellen, dass alle Sicherheitsvorkehrungen vom Benutzer eingehalten werden.
- Vor Zusammenbau, Wartung oder Verwendung des Geräts die Bedienungsanleitung sorgfältig lesen.
- Sicherstellen, dass alle Benutzer in die ordnungsgemäße Verwendung des Trainingsgeräts eingewiesen wurden.
- Sicherstellen, dass alle Geräte auf einer stabilen, ebenen Oberfläche aufgestellt und betrieben werden. Kein Gerät auf einer unebenen Oberfläche aufstellen.
- Sicherstellen, dass ausreichend Platz für sicheren Zugang und Betrieb des Geräts vorhanden ist.
- Regelmäßige Wartungsprüfungen am Trainingsgerät durchführen. Besonders auf Bereiche mit Verschleißteilen wie (aber nicht beschränkt auf) Kabel, Riemenscheiben, Riemen und Griffe achten.
- Verschlissene oder beschädigte Komponenten unverzüglich austauschen. Falls dies nicht möglich ist, das Gerät außer Betrieb nehmen, bis es repariert werden kann.
- Reparaturen an der Elektrik oder Mechanik sowie Servicearbeiten von qualifiziertem Personal durchführen lassen. In den USA an den Cybex Kundendienst unter 800-766-3211 wenden. Von außerhalb der USA ist der Cybex Kundendienst unter 508-533-4300 telefonisch erreichbar.
- Vor Durchführung von Servicearbeiten am Cycle den optionalen Netzadapter vom Netz trennen.
- Alle durchgeführten Wartungsmaßnahmen in ein Reparaturprotokoll eintragen.
- Zur Wartung/Reparatur des Geräts ausschließlich von Cybex gelieferte Komponenten verwenden.
- Nur von Cybex gelieferte Netzadapter verwenden.
- Ausschließlich von Cybex empfohlenes Zubehör am Cycle installieren.
- Das Cycle nicht verwenden, wenn (1) es an einen optionalen Netzadapter angeschlossen ist, dessen Netzkabel beschädigt ist; (2) das Cycle nicht ordnungsgemäß funktioniert oder (3) wenn das Cycle fallengelassen bzw. anderweitig beschädigt wurde. In diesem Fall an einen qualifizierten Mechaniker wenden.
- Den optionalen Netzadapter nicht an einem feuchten oder nassen Ort verwenden.
- Das Cycle nicht in Räumen benutzen, wo Sprühprodukte verwendet werden oder Sauerstoff verabreicht wird.
- Das Cycle nicht im Freien verwenden.

HINWEIS: *Die Durchführung von regelmäßigen Wartungsmaßnahmen liegt in der alleinigen Verantwortung des Benutzers/Eigentümers oder Betreibers.*

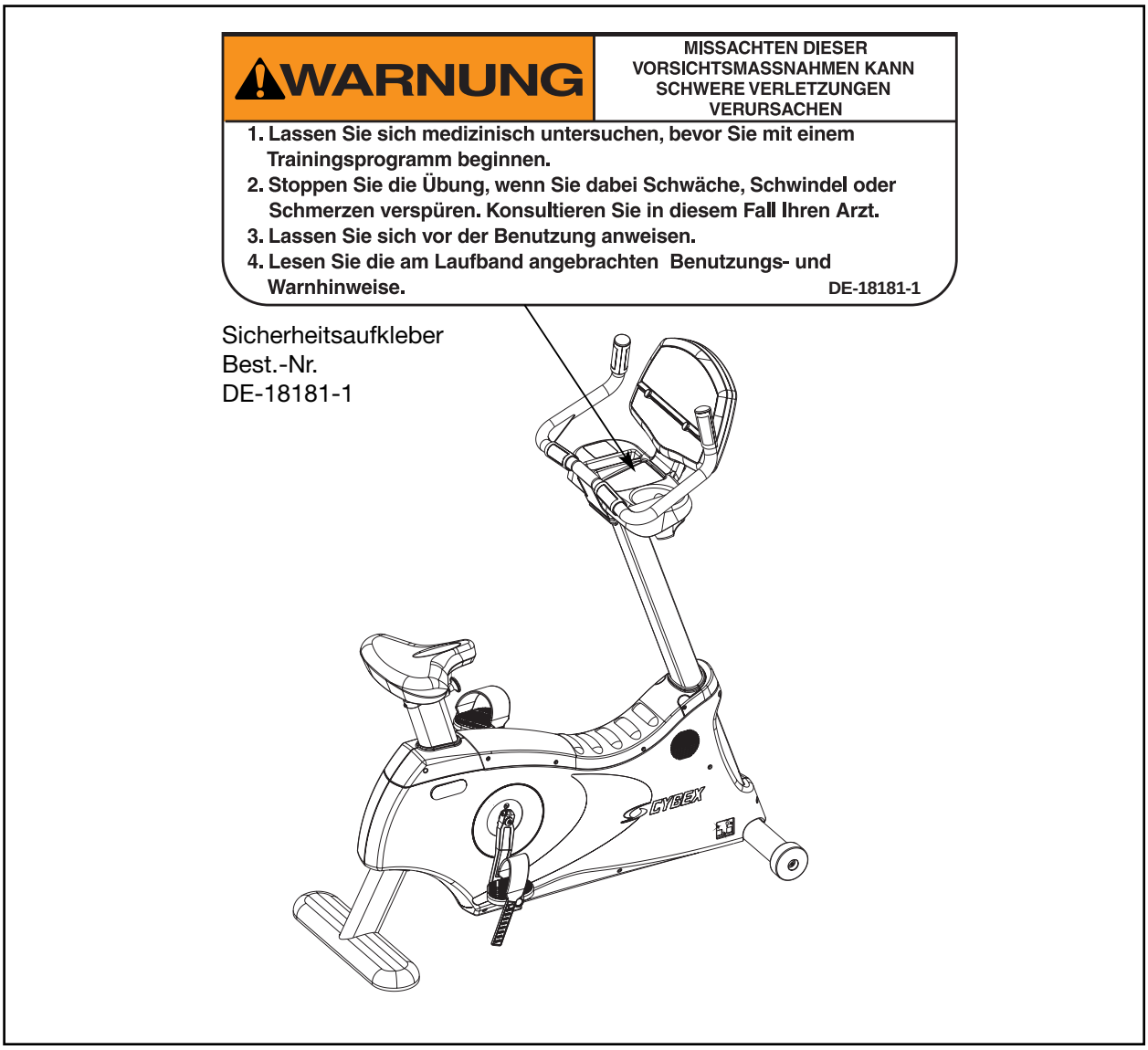
Sicherheitsaufkleber

Alle Sicherheitsaufkleber vor Verwendung des Geräts durchlesen und befolgen.

HINWEIS: *Abgenutzte oder beschädigte Aufkleber wie folgt bestellen/ersetzen: Im Internet unter www.cybexinternational.com; per Fax unter 508-533-5183; beim Cybex Kundendienst unter 800-766-3211 (gebührenfrei in den USA) oder unter 508-533-4300 (von außerhalb der USA).*

Sicherheitsaufkleber – Sigma-C Cycle

Sicherheitsaufkleber weisen auf eine potenziell gefährliche Situation hin, die zu schweren oder tödlichen Verletzungen führen kann, wenn sie nicht vermieden wird. Die am Cybex Sigma-C Cycle angebrachten Sicherheitsaufkleber sind unten abgebildet.


WARNUNG
MISSACHTEN DIESER VORSICHTSMASSNAHMEN KANN SCHWERE VERLETZUNGEN VERURSACHEN
1. Lassen Sie sich medizinisch untersuchen, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen.
2. Stoppen Sie die Übung, wenn Sie dabei Schwäche, Schwindel oder Schmerzen verspüren. Konsultieren Sie in diesem Fall Ihren Arzt.
3. Lassen Sie sich vor der Benutzung anweisen.
4. Lesen Sie die am Laufband angebrachten Benutzungs- und Warnhinweise.
DE-18181-1
Sicherheitsaufkleber
Best.-Nr.
DE-18181-1
CYBEX

⚠WARNUNG

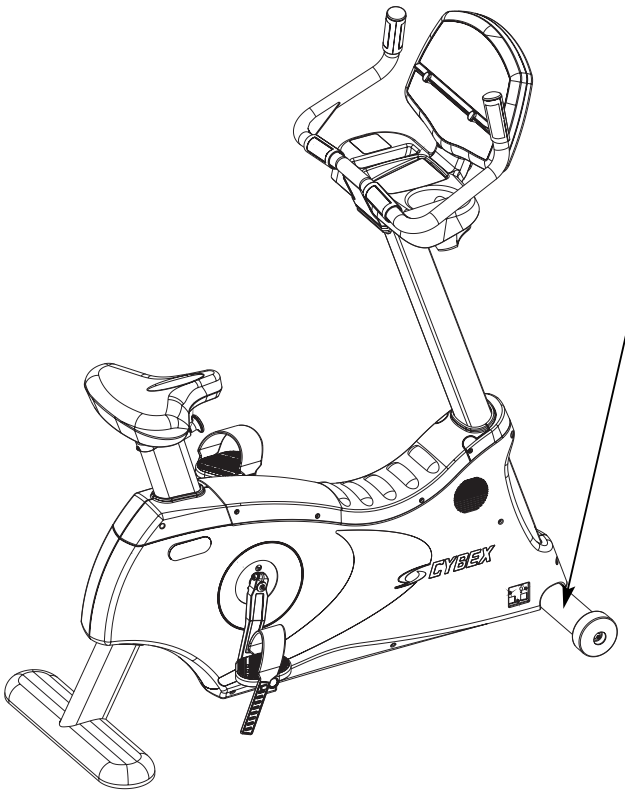
MISSACHTEN DIESER VORSICHTSMASSNAHMEN KANN SCHWERE VERLETZUNGEN VERURSACHEN

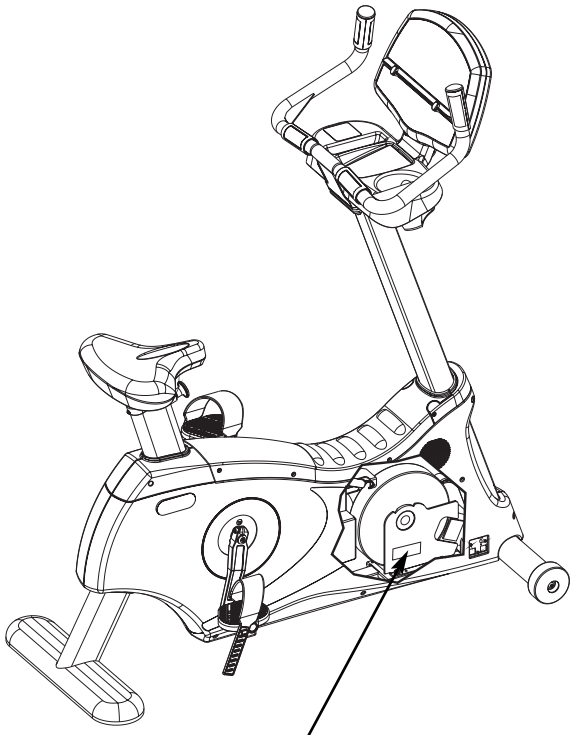
1. Tragen Sie beim Benutzen des Gerätes KEINE lose oder herabhängende Kleidung. Bleiben Sie fern von beweglichen Teilen.
2. Steigen Sie vorsichtig aufs und vom Gerät.
3. Halten Sie Kinder fern. Beaufsichtigen Sie Jugendliche oder behinderte Personen.
4. Benutzen Sie das Laufband NICHT, wenn Sie mehr als 180 kg wiegen. Dies ist das maximale Benutzergewicht.
5. Melden Sie jegliche Fehlfunktionen, Schäden oder Reparaturen einer zuständigen Person.
6. Ersetzen Sie jegliche Warnhinweise, die abgenutzt oder unleserlich sind.

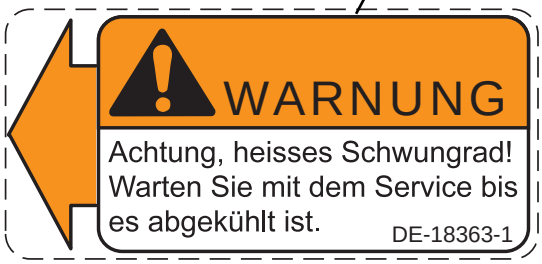
Input 9V/1.7A DC. Benutzen Sie ausschliesslich Adapter von CYBEX. NEMA 5-15 (TR-18231) oder IEC-320 (TR-18230)

DE-18186-1

Sicherheitsaufkleber
Best.-Nr.
DE-18186-1

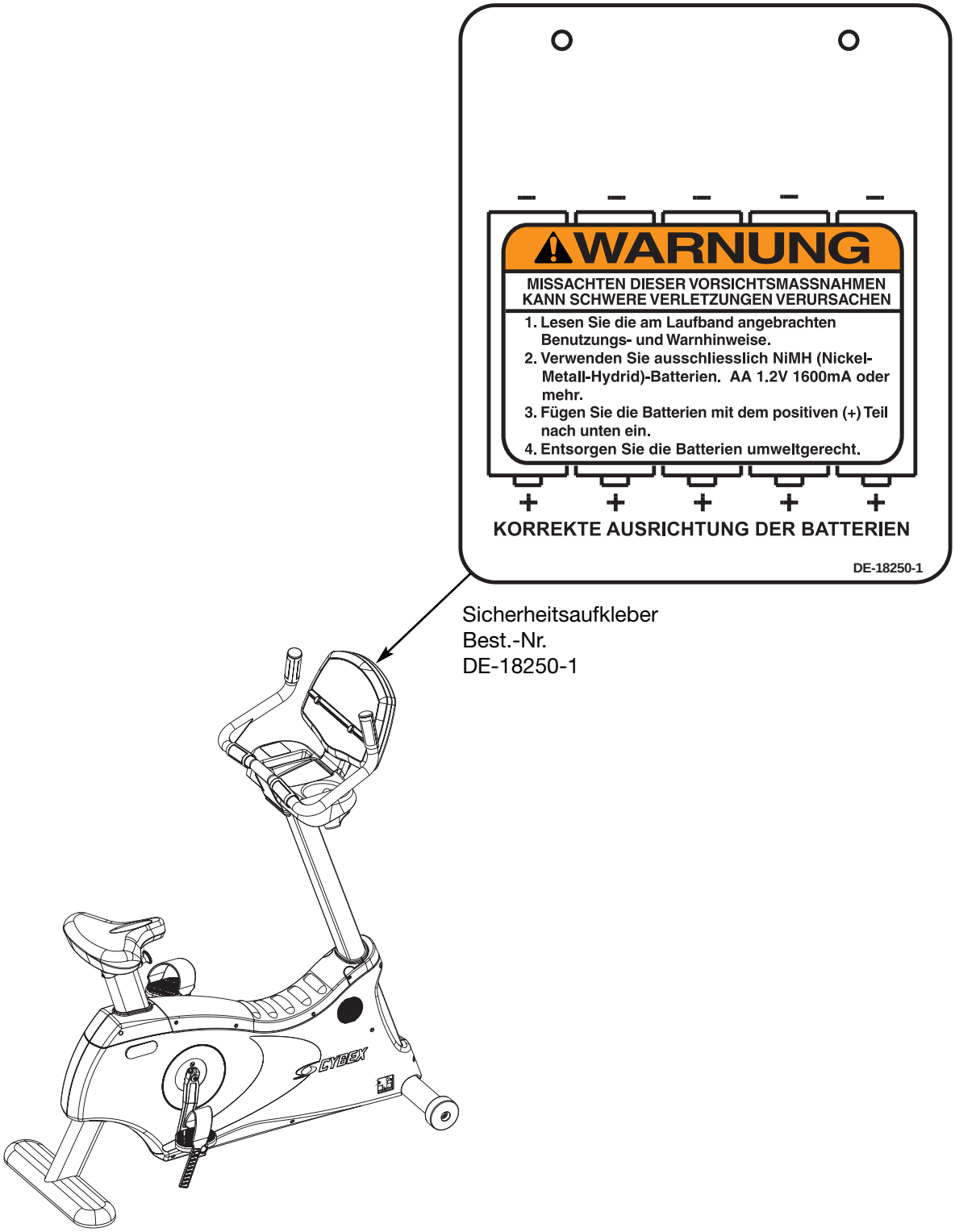






Sicherheitsaufkleber
Best.-Nr.
DE-18363-1

HINWEIS: *Dieser Aufkleber ist im Inneren des Cycles an der Bremse/Generator-Einheit angebracht.*


WARNUNG
MISSACHTEN DIESER VORSICHTSMASSNAHMEN
KANN SCHWERE VERLETZUNGEN VERURSACHEN
1. Lesen Sie die am Laufband angebrachten Benutzungs- und Warnhinweise.
2. Verwenden Sie ausschliesslich NiMH (Nickel-Metall-Hydrid)-Batterien. AA 1.2V 1600mA oder mehr.
3. Fügen Sie die Batterien mit dem positiven (+) Teil nach unten ein.
4. Entsorgen Sie die Batterien umweltgerecht.
KORREKTE AUSRICHTUNG DER BATTERIEN
DE-18250-1
Sicherheitsaufkleber
Best.-Nr.
DE-18250-1
CYBEX

HINWEIS: *Dieser Aufkleber ist in der Konsole angebracht und bei abgenommener Zugangsabdeckung sichtbar.*

Sicherheitsaufkleber – Sigma-R Cycle

Sicherheitsaufkleber weisen auf eine potenziell gefährliche Situation hin, die zu schweren oder tödlichen Verletzungen führen kann, wenn sie nicht vermieden wird. Die am Cybex Sigma-R Cycle angebrachten Sicherheitsaufkleber sind unten abgebildet.

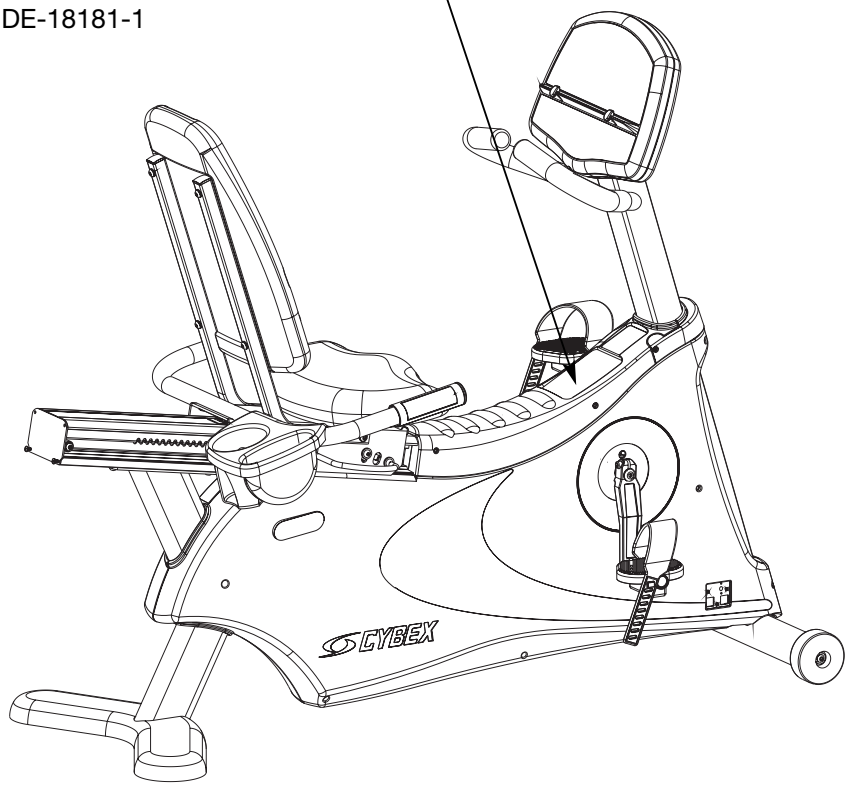
⚠WARNUNG

MISSACHTEN DIESER VORSICHTSMASSNAHMEN KANN SCHWERE VERLETZUNGEN VERURSACHEN

1. **Lassen Sie sich medizinisch untersuchen, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen.**
2. **Stoppen Sie die Übung, wenn Sie dabei Schwäche, Schwindel oder Schmerzen verspüren. Konsultieren Sie in diesem Fall Ihren Arzt.**
3. **Lassen Sie sich vor der Benutzung anweisen.**
4. **Lesen Sie die am Laufband angebrachten Benutzungs- und Warnhinweise.**

DE-18181-1

Sicherheitsaufkleber
Best.-Nr.
DE-18181-1



⚠WARNUNG

MISSACHTEN DIESER VORSICHTSMASSNAHMEN KANN SCHWERE VERLETZUNGEN VERURSACHEN

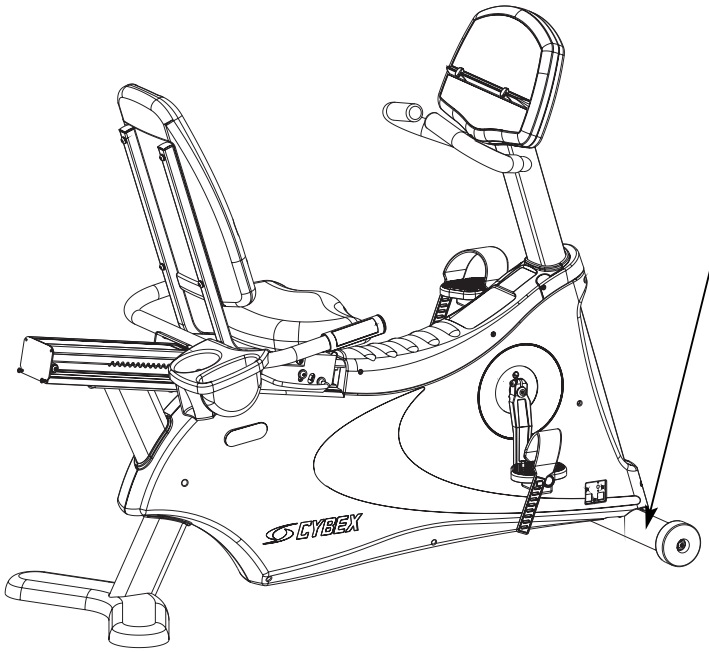
1. Tragen Sie beim Benutzen des Gerätes KEINE lose oder herabhängende Kleidung. Bleiben Sie fern von beweglichen Teilen.
2. Steigen Sie vorsichtig aufs und vom Gerät.
3. Halten Sie Kinder fern. Beaufsichtigen Sie Jugendliche oder behinderte Personen.
4. Benutzen Sie das Laufband NICHT, wenn Sie mehr als 180 kg wiegen. Dies ist das maximale Benutzergewicht.
5. Melden Sie jegliche Fehlfunktionen, Schäden oder Reparaturen einer zuständigen Person.
6. Ersetzen Sie jegliche Warnhinweise, die abgenutzt oder unleserlich sind.

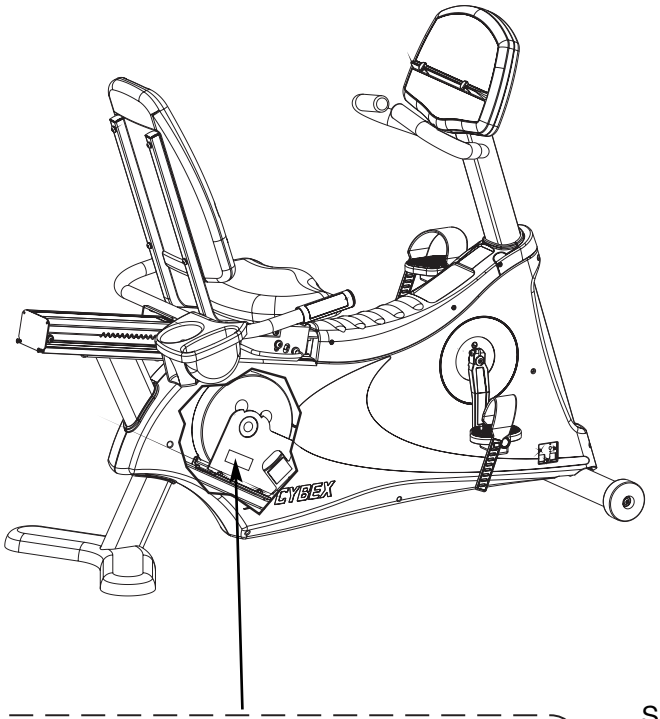
Input 9V/1.7A DC. Benutzen Sie ausschliesslich Adapter von CYBEX. NEMA 5-15 (TR-18231) oder IEC-320 (TR-18230)

+ -

DE-18186-1

Sicherheitsaufkleber
Best.-Nr.
DE-18186-1



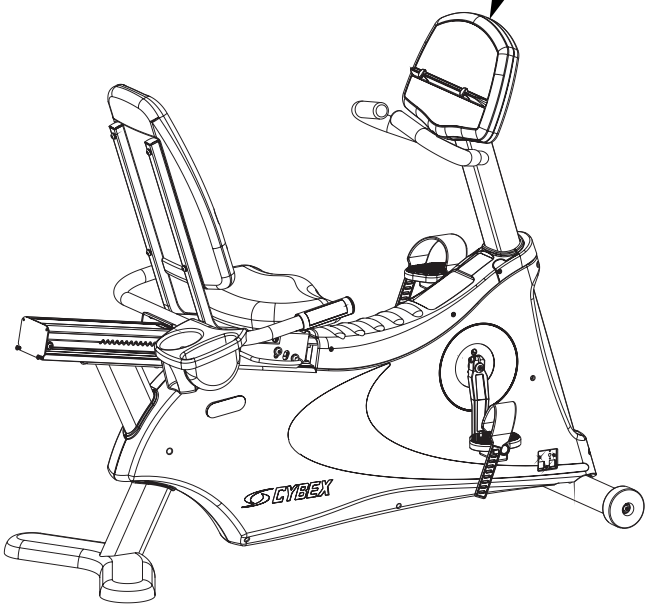


Sicherheitsaufkleber
Best.-Nr.
DE-18363-1

HINWEIS: *Dieser Aufkleber ist im Inneren des Cycles an der Bremse/Generator-Einheit angebracht.*

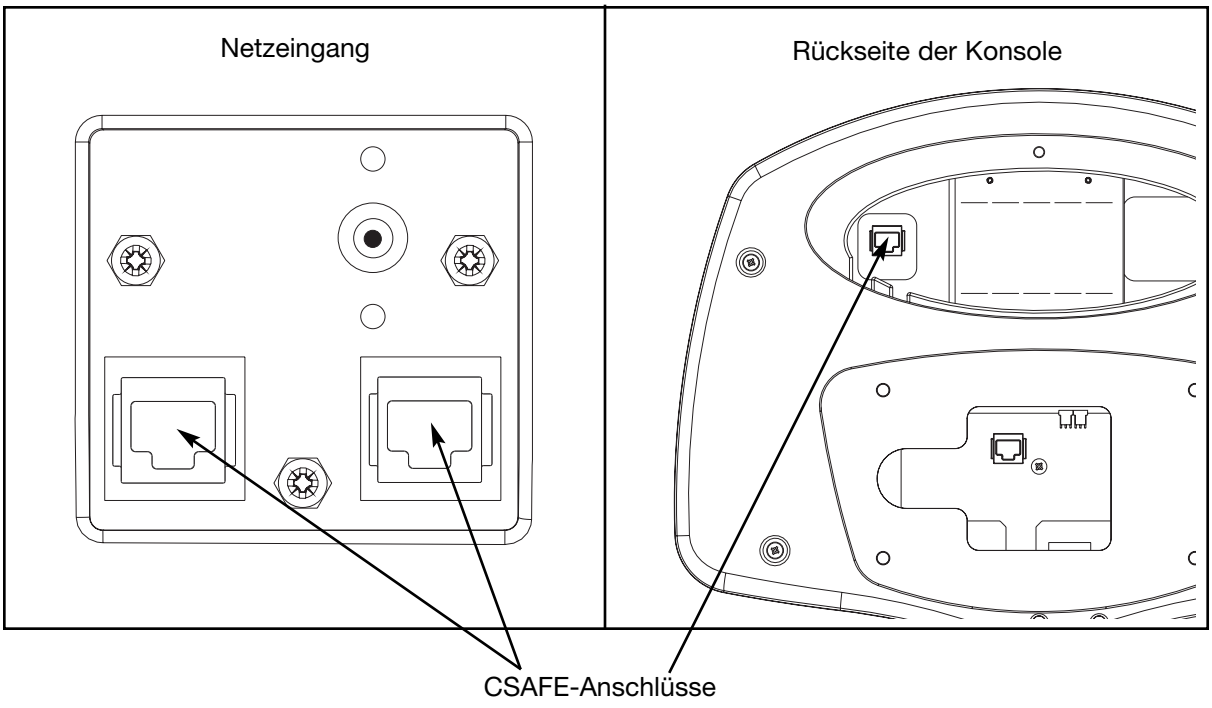
WARNUNG
MISSACHTEN DIESER VORSICHTSMASSNAHMEN
KANN SCHWERE VERLETZUNGEN VERURSACHEN
1. Lesen Sie die am Laufband angebrachten Benutzungs- und Warnhinweise.
2. Verwenden Sie ausschliesslich NiMH (Nickel-Metall-Hydrid)-Batterien. AA 1.2V 1600mA oder mehr.
3. Fügen Sie die Batterien mit dem positiven (+) Teil nach unten ein.
4. Entsorgen Sie die Batterien umweltgerecht.
KORREKTE AUSRICHTUNG DER BATTERIEN
DE-18250-1

Sicherheitsaufkleber
Best.-Nr.
DE-18250-1



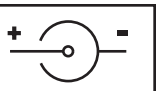
HINWEIS: *Dieser Aufkleber ist in der Konsole angebracht und bei abgenommener Zugangsabdeckung sichtbar.*

CSAFE-Anschlüsse



HINWEIS: *Die CSAFE-Anschlüsse sind ausschließlich für Cybex CPA-Zubehör bzw. Fitnesszwecke vorgesehen. Weitere Informationen sind auf der CSAFE-Website unter www.fitlinxx.com/csafe zu finden.*

Erläuterung verwendeter Symbole



Netzadapteranschluss – Abbildung zeigt die Spannungspolarität des mit dem optionalen Netzadapter verwendeten Steckers. 9 V / 1,7 A DC Eingang. Ausschließlich den von Cybex gelieferten Adapter verwenden.

Gerät der Klasse II – Klassifiziert das Gerät als Klasse II mit doppelter Isolation.

Teil von Typ BF – Klassifiziert das Gerät als Typ BF mit Schutz gegen Stromschläge.

CE – Das CE-Zeichen (Conformitè Europèenne) der Europäischen Union gibt an, dass ein Produkt die Anforderungen einer EU-Richtlinie erfüllt.

Pause/Ende – Diese Taste drücken, um ein Programm zu unterbrechen.

Quick Start – Diese Taste drücken, um den *Programmierungsmodus* zu überspringen und einen *Manuellen Modus* aufzurufen.

Aufwärtspfeil – Diese Taste erhöht den Wert für **Zeit, Stufe, Gewicht** oder **U/min**.

Abwärtspfeil – Diese Taste verringert den Wert für **Zeit, Stufe, Gewicht** oder **U/min**.

Stufe Plus – Diese Taste erhöht die **Stufe**.

Stufe Minus – Diese Taste verringert die **Stufe**.

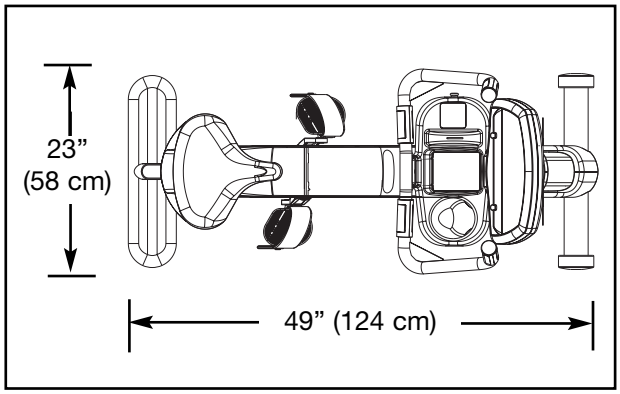
Gleichstrom – Dies ist das Symbol für einen Gleichstromeingang (DC).

2 – Technische Daten

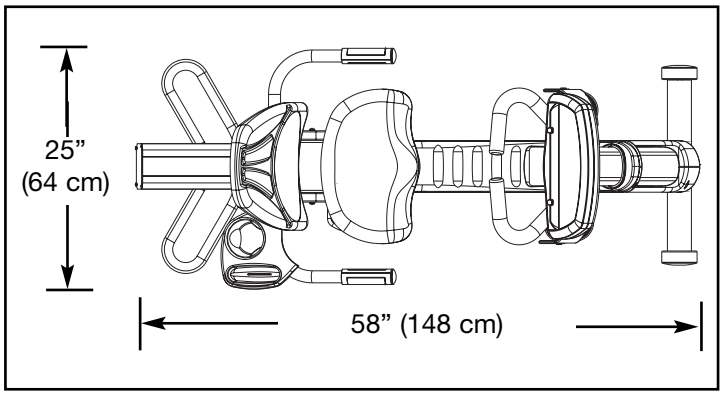
Spezifikationen

Länge:	Sigma-C Cycle, 49” (124 cm).	Sigma-R Cycle, 58” (148 cm).
Breite:	Sigma-C Cycle, 23” (58 cm).	Sigma-R Cycle, 25” (64 cm).
Höhe:	Sigma-C Cycle, 56” (142 cm).	Sigma-R Cycle, 47” (119 cm).
Produktgewicht:	Sigma-C Cycle, 143 lbs. (65 kg).	Sigma-R Cycle, 166 lbs. (75 kg).
Versandgewicht:	Sigma-C Cycle, 173 lbs. (78 kg).	Sigma-R Cycle, 196 lbs. (89 kg).
Widerstandsstufen:	21 (im Manuellen oder Bike-Modus vom Benutzer wählbar).	
Programme:	Quick Start, Manuell, drei (Constant Power) Fitnessprogramme, drei Bike-Programme (Bike-Modus), drei (isokinetische) geschwindigkeitsgesteuerte Programme, Herzfrequenz-Kontrolle und Fitness-Test. Download von benutzerdefinierten Programmen über PDA oder CSAFE-Anschlüsse möglich.	
Konsolen-Funktionen:	Obere Konsole: Programm-Punktmatrix, großes 1 Zoll LED-Display von Distanz, Kalorien, Kalorien/Stunde, MET, Watt, Umdrehungen pro Minute und Herzfrequenz. Untere Konsole: LED-Anzeige der Zeit, Geschwindigkeit und Stufe.	
Herzfrequenz-Funktionen:	Integrierter drahtloser Herzfrequenzempfänger (Sender nicht enthalten) und Handsensoren zur Herzfrequenz-Kontrolle.	
Rahmenfarben:	Standard: Weiße Textur, schwarze Textur, silberne Maserung, schwarzer Chrom, glitzerndes Platin. Sonderausführung: Beliebige Farbkombinationen verfügbar.	
Widerstandsbereich:	Minimum – 15 Watt; Maximum – 900 Watt.	
Maximales Benutzergewicht:	400 lbs. (181 kg).	
Stromversorgung:	Eigenantrieb oder optionaler Netzadapter für ganzzeitige Anzeige.	
Anschlüsse:	CSAFE, Cybex Programming Advantage mit benutzerdefinierter Schnellprogrammierung	
Elektrikdaten:	100-240 V, 50/60 Hz, 1,0 A AC (9 V DC, 1,7 A). NEMA 5-15 (TR-18231) Stecker oder IEC-320 (TR-18230) Eingang.	
Sonstiges:	Getränkehalter und Zubehörablage.	
Optionen:	Kanalwahl und Lautstärkeregler am unteren Schalterfeld für den integrierten A/V-Empfänger.	

Sigma-C Cycle



Sigma-R Cycle



3 – Bedienung

Vor Verwendung des Geräts alle Anweisungen und Vorsichtsmaßnahmen lesen und befolgen. Sicherheitsrelevante Informationen sind in Kapitel 1 enthalten.

Verwendete Begriffe und Symbole

Dieser Abschnitt listet einige der in diesem Kapitel häufig verwendeten Begriffe und Symbole auf. Weitere Begriffe und Symbole sind an der entsprechenden Stelle in diesem Kapitel aufgelistet.

Standby-Modus – Der *Standby-Modus* ist aktiv, wenn das Gerät nicht benutzt wird. Im *Standby-Modus* erscheint ein schlagendes Herz auf dem Bedienfeld. ***HINWEIS:*** *Der Standby-Modus ist nur aktiv, wenn das Cycle mit dem optionalen Netzadapter verwendet wird.*

Programmierungsmodus – Dieser Modus wird aufgerufen, wenn der Benutzer eine Programmtaste drückt. Nach Aufrufen eines Programms blinken die LEDs, um den Benutzer zur Auswahl der entsprechenden Einstellungen aufzufordern.

Aktiver Modus – Dieser Modus wird sofort nach Drücken der Taste **Quick Start** *(Manueller Modus)* oder nach Abschluss des *Programmierungsmodus* aufgerufen. Der Beginn des *Aktiven Modus* wird durch einen langen Signalton angezeigt. Der *Aktive Modus* wird beibehalten, bis der Benutzer das Ende eines Trainingsprogramms erreicht, die Taste **Pause/Ende** drückt oder mit dem Treten der Pedale aufhört.

Quick Start – Dieser Modus wird durch Drücken der Taste **Quick Start** aufgerufen. **Quick Start** überspringt den *Programmierungsmodus* und versetzt das Gerät sofort in den *Manuellen Modus*.

Manueller Modus – Dieser Modus wird sofort nach Drücken der Taste **Quick Start** oder nach Drücken der Programmtaste **Manuell** aufgerufen. Im *Manuellen Modus* können Sie die **Stufe** und **Zeit** eines Trainings anpassen und Ihr **Gewicht** eingeben, indem Sie die entsprechenden Tasten drücken. ***HINWEIS:*** *Der Manuelle Modus unterscheidet sich vom Manuell-Programm. Weitere Informationen sind im Abschnitt „Manueller Modus“ in diesem Kapitel zu finden.*

Trainingsbilanz – Dieser Modus wird aufgerufen: (1) wenn der Benutzer die Taste **Pause/Ende** einmal drückt, (2) automatisch am Ende eines Programms oder (3) wenn der Benutzer 25 Sekunden lang mit dem Treten der Pedale aufhört. Die während der letzten Trainingssitzung aufgezeichneten statistischen Daten werden 20 Sekunden lang (Standardeinstellung) angezeigt oder bis die Taste **Pause/Ende** erneut gedrückt wird. ***HINWEIS:*** *Die Standardeinstellung von 20 Sekunden kann geändert werden. Siehe „Einstellung von Betriebsoptionen“ in Kapitel 5.*

Pause-Modus – Dieser Modus wird aufgerufen, wenn der Benutzer 25 Sekunden lang mit dem Treten der Pedale aufhört oder die Taste **Pause/Ende** einmal drückt. Bei Anzeige der *Trainingsbilanz* können Sie die Taste **Quick Start** drücken, um das Training im *Manuellen Modus* fortzusetzen. Zeit, Kalorienverbrauch und andere kumulierte Daten werden gespeichert und fortgeschrieben.

▲▼ - Mit diesen Tasten werden **U/min, Gewicht, Zeit** oder **Stufe** erhöht bzw. verringert.

Stufe + - Diese Tasten dienen zum Erhöhen (**+**) bzw. Verringern (**-**) der **Stufe**.

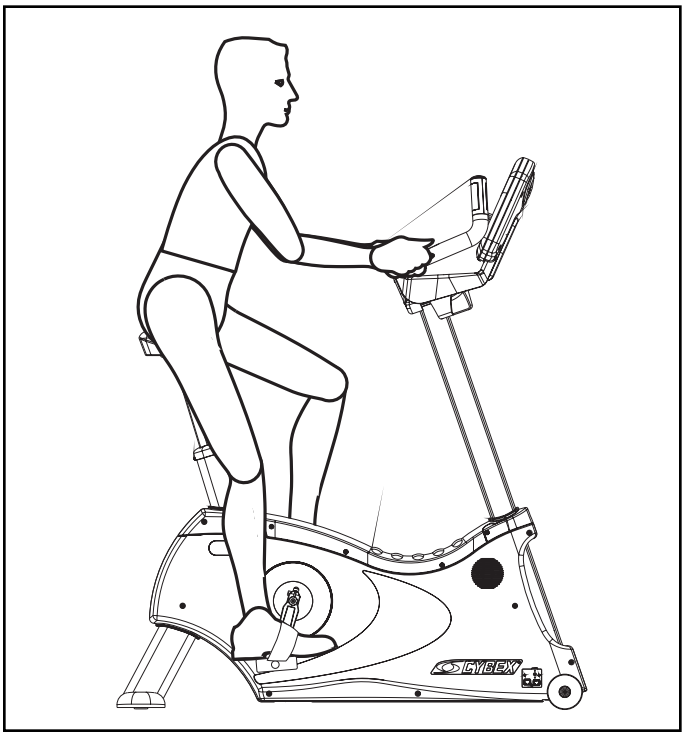
Kanal + - (optional) **-** Diese Tasten dienen zum Einstellen des nächsten (**+**) bzw. vorherigen (**-**) **Kanals**.

Lautstärke + - (optional) **–** Diese Tasten dienen zum Erhöhen (**+**) bzw. Verringern (**-**) der **Lautstärke**.

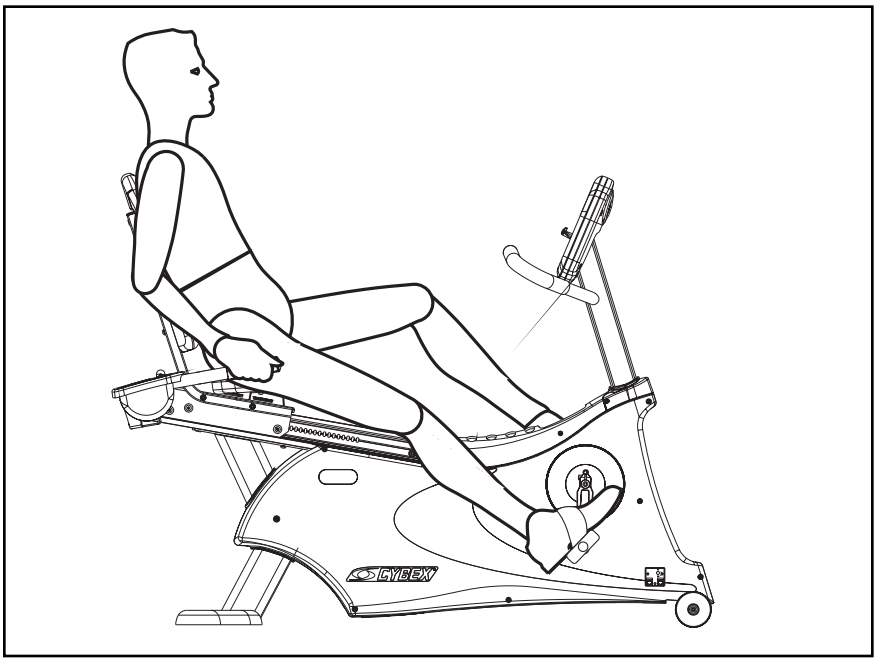
Zweckbestimmung

Dieses Trainingsgerät dient zur Unterstützung oder Verbesserung der allgemeinen körperlichen Fitness und Körperertüchtigung. Für Heimgebrauch und/oder kommerzielle Verwendung.

530-C Cycle



530-R Cycle



Kurzanleitung

HINWEIS: *Das maximale Benutzergewicht beträgt 400 lbs. (181 kg).*

Der folgende Abschnitt bietet einen Überblick über die Bedienung des Geräts. Weitere Informationen sind in der *Detaillierten Bedienungsanleitung* in diesem Kapitel zu finden.

1. Beim Aufsteigen auf das Cycle und Platzieren der Füße auf den Pedalen die Handläufe umfassen, um die Stabilität zu verbessern.

2. Mit dem Treten der Pedale beginnen.

3. Eine Programmtaste drücken oder die Taste **Quick Start** drücken, um die Einstellungsschritte zu überspringen und sofort im *Manuellen Modus* zu beginnen.

4. Wenn Sie eine Programmtaste zur Auswahl eines Programms gedrückt haben, erscheint je nach gewähltem Programm eine Aufforderung zur Eingabe von **Gewicht, Zeit, Stufe, U/min, Alter** und **Ziel-HF**. Diese Werte mit den Pfeiltasten ▲▼ einstellen und mit **Eingabe** bestätigen.

5. Das Gerät gibt einen langen Signalton ab und erhöht den Widerstand.

6. Die Belastungsintensität kann jederzeit durch Drücken der Tasten **Stufe + -** geändert werden. Die aktuelle Einstellung der Stufe erscheint auf dem rechten Display.

7. Zum Beenden des Trainingsprogramms die Taste **Pause/Ende** drücken oder mit dem Treten der Pedale aufhören.

! WARNUNG: Vor dem Absteigen warten, bis die Pedale zum Stillstand gekommen sind.

8. Vor dem Absteigen vom Gerät warten, bis die Pedale zum Stillstand gekommen sind. Beim Absteigen vom Gerät die Handläufe umfassen, um die Stabilität zu verbessern.

Detaillierte Bedienungsanleitung

HINWEIS: *Das maximale Benutzergewicht beträgt 400 lbs. (181 kg).*

1. Bei Verwendung des optionalen Netzadapters den Adapter an eine Steckdose anschließen, die wie folgt ausgelegt ist: 100-240 V, 50/60 Hz, 1,0 A AC. NEMA 5-15 (TR-18231) Stecker oder IEC-320 (TR-18230) Eingang. ***HINWEIS:*** *Das restliche Netzkabel aufwickeln und sicher verstauen.*

2. Bei Verwendung des optionalen Netzadapters prüfen, ob das Bedienfeld aufleuchtet.

3. Beim Platzieren der Füße auf den Pedalen die Handläufe umfassen, um die Stabilität zu verbessern.

4. An dieser Stelle können Sie ein bestimmtes Programm wählen oder die Taste **Quick Start** drücken, um den *Programmierungsmodus* zu überspringen und den *Manuellen Modus* aufzurufen.

Zur Auswahl eines Programms eine Programmtaste drücken und die angezeigten Anweisungen befolgen. Nach Auswahl eines Programms blinken die LEDs, um den Benutzer zur Auswahl der entsprechenden Einstellungen aufzufordern. Dieser Schritt wird als *Programmierungsmodus* bezeichnet. Wenn an dieser Stelle die Taste **Quick Start** gedrückt wird, verwendet das Programm alle Standardwerte. Wenn 10 Sekunden lang keine Taste gedrückt wird, wird der erste Standardwert akzeptiert. Nach weiteren 10 Sekunden wird der jeweils nächste Standardwert akzeptiert, bis der letzte Standardwert gespeichert wurde. Das Programm ruft den *Aktiven Modus* erst auf, nachdem die Taste **Eingabe** oder **Quick Start** gedrückt wurde.

Wenn Sie die Taste **Quick Start** drücken, anstatt ein Programm auszuwählen, wird der *Manuelle Modus* aufgerufen. ***HINWEIS:*** *Im Manuellen Modus erscheinen keine Eingabeaufforderungen.* Ein Training im *Manuellen Modus* kann durch Drücken der Tasten **Stufe** und Eingabe Ihres **Gewichts** angepasst werden.

HINWEIS: *Nach jeder Einstellung die Taste* ***Eingabe*** *drücken.*

5. Das Gerät gibt einen langen Signalton ab. Je nach gewähltem Programm und gewählter Stufe wird der Widerstand erhöht.

6. Die vier Displays beobachten (siehe Abbildung 1):

Das linke untere Display zeigt die Trainingsdauer an. Während des Trainings wird die Zeit im Format Minuten:Sekunden angezeigt. Wenn die Trainingsdauer 99 Minuten und 59 Sekunden über schreitet, wird die Zeit nur noch in Minuten angezeigt.

Das rechte untere Display zeigt die aktuelle Widerstandsstufe und anschließend die Geschwindigkeit in Meilen oder Kilometern pro Stunde an.

Das mittlere obere Display beginnt auf der linken Seite mit der Anzeige des gewählten Programmprofils.

Das mittlere Display zeigt die Trainingsbilanz oder einstellbare Werte an. Dabei werden **Distanz**, **Kalorien, Kalorien pro Stunde, Met, Watt** und **Umdrehungen pro Minute** nacheinander (jeweils drei Sekunden lang) angezeigt. Die Taste **Abfragen** drücken, um diese Funktion ein- bzw. auszuschalten.

HINWEIS: *Die Ladestatus-LED der Batterie leuchtet nur auf, während die Batterie geladen wird.*

HINWEIS: *Die Herzfrequenz wird nur abgerufen, wenn der Benutzer die Handsensoren umfasst oder den Polar-kompatiblen Herzfrequenzsender trägt. Siehe Abbildung 1.*

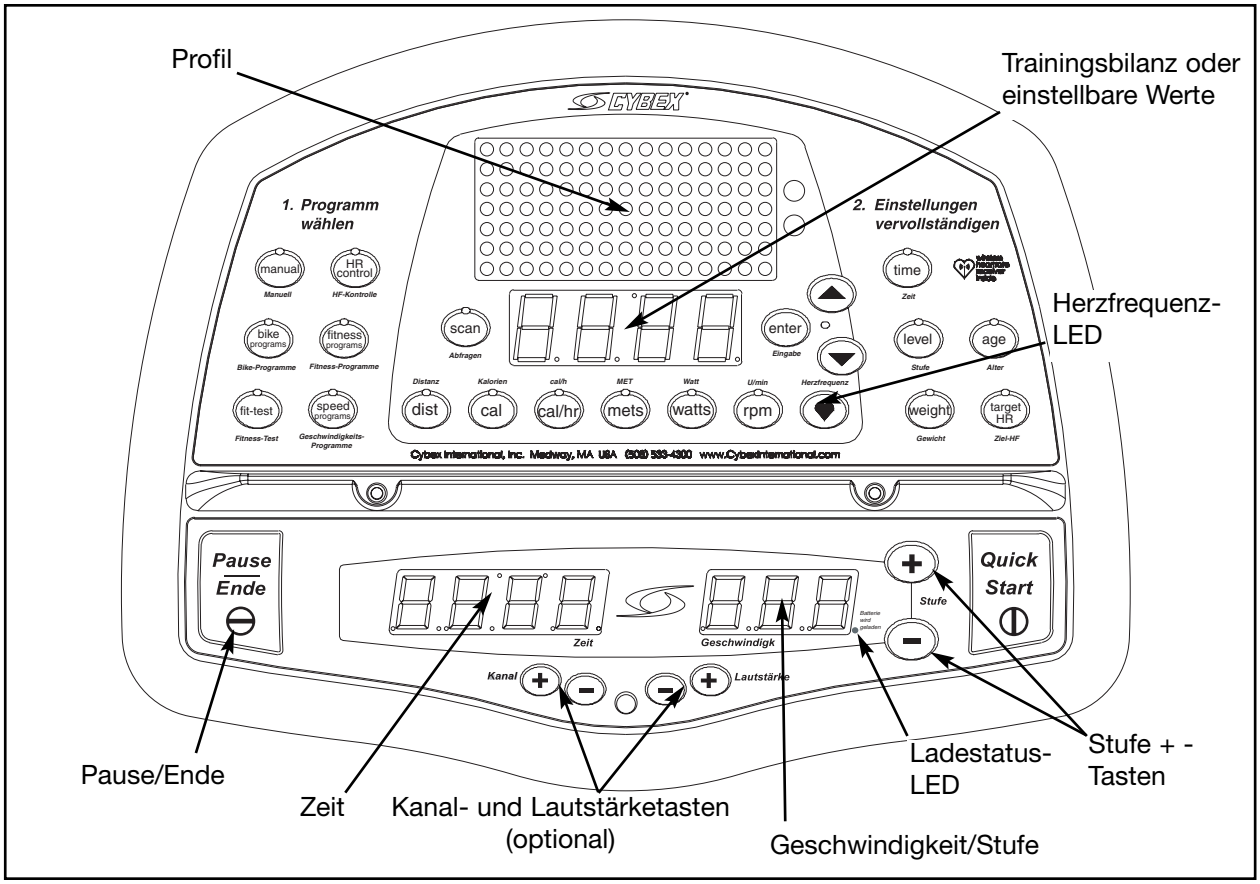


Abbildung 1

7. Die Belastungsintensität kann jederzeit durch Drücken der Tasten **Stufe + -** geändert werden. Die Taste **+** drücken, um die Belastungsintensität zu erhöhen. Die Taste **-** drücken, um die Belastungsintensität zu verringern. Die aktuelle Einstellung der Stufe wird in Schritten von 1 zwischen 1 und 21 im rechten Display angezeigt.

8. Zum Beenden des Trainingsprogramms die Taste **Pause/Ende** zu einem beliebigen Zeitpunkt drück en. Die Taste **Pause/Ende** einmal drücken, um das Programm zu beenden und die *Trainingsbilanz* anzuzeigen. Die Taste **Pause/Ende** zweimal drücken, um die *Trainingsbilanz* zu löschen und zum *Standby-Modus zurückzukehren.*

9. Vor Abschluss eines Programms zeigt das Gerät einen Countdown („3...2...1“) an, gibt für jeden Zählwert einen Ton ab und beendet das Programm mit einem langen Signalton. Die Trainingsbilanz wird 20 Sekunden lang (Standardeinstellung) angezeigt oder bis die Taste **Pause/Ende** gedrückt wird.

HINWEIS: *Die Erhöhung oder Verringerung der Geschwindigkeit des Geräts ist von der Pedalumdrehungsrate des Benutzers abhängig.*

! WARNUNG: Vor dem Absteigen warten, bis die Pedale zum Stillstand gekommen sind.

10. Vor dem Absteigen vom Gerät warten, bis die Pedale zum Stillstand gekommen sind. Beim Absteigen vom Gerät die Handläufe umfassen, um die Stabilität zu verbessern.

11. Das Gerät kehrt in den *Standby-Modus* zurück oder wird ausgeschaltet. (Bei Verwendung des optionalen Netzadapters kehrt das Gerät in den *Standby-Modus* zurück.)

Anhalten des Cybex 530 Cycle

Die Taste **Pause/Ende** einmal drücken, um das Training für 20 Sekunden (Standardeinstellung) zu unterbrechen und die *Trainingsbilanz* aufzurufen. Wenn Sie mit dem Treten der Pedale aufhören und die Pedale zum Stillstand kommen, werden alle Trainingseinstellungen und -daten für die vordefinierte Zeit gespeichert. Die Taste **Quick Start** innerhalb der standardmäßig eingestellten Zeit drücken, um das Training wieder aufzunehmen. Wird die Taste **Quick Start** nicht innerhalb der 20-sekündigen Pausendauer gedrückt, werden die Trainingsdaten gelöscht und das Display kehrt entweder in den *Standby-Modus* zurück oder wird ausgeschaltet.

Die Taste **Pause/Ende** ein zweites Mal drücken, um die Anzeige der Trainingsbilanz zu unterbrechen und das Display in den *Standby-Modus zu schalten.*

HINWEIS: *Die Erhöhung oder Verringerung der Geschwindigkeit des Geräts ist von der Pedalumdrehungsrate des Benutzers abhängig.*

! WARNUNG: Vor dem Absteigen warten, bis die Pedale zum Stillstand gekommen sind.

Absteigen im Notfall: Die folgenden Schritte befolgen, wenn beim Training Schwindelgefühl oder Schmerzen auftreten bzw. um das Gerät im Notfall zu stoppen.

1. Die Handläufe als Stütze verwenden.

2. Mit dem Treten der Pedale aufhören.

3. An den Handläufen festhalten und vom Gerät absteigen.

Einstellungen während des Trainings

Die Einstelltasten auf dem Display können während des Trainings verwendet werden, um den Widerstand oder angezeigte Daten zu ändern.

Änderung der Stufe **–** Die Tasten **Stufe + -** drücken, um den Widerstand in Schritten von 1 zu ändern. Der Widerstandsbereich liegt zwischen 1 und 21.

Kanal + - (optional) **–** Diese Tasten dienen zum Einstellen des nächsten (**+**) bzw. vorherigen (**-**) **Kanals**.

Lautstärke + - (optional) **–** Diese Tasten dienen zum Erhöhen (**+**) oder Verringern (**-**) der **Lautstärke**.

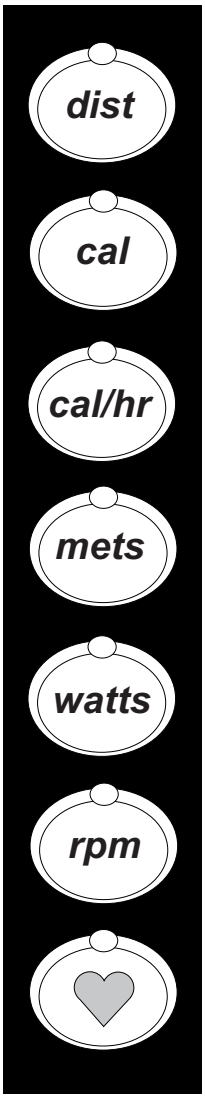
Wechseln von Programmen – Beim Wechseln von Programmen werden die Daten des vorherigen Programms beim Wechsel von einem Programm in den *Manuellen Modus* oder vom *Manuellen Modus* in ein Programm übernommen.

Änderung der Trainingsdauer – Die Taste **Zeit** drücken, um die Dauer des Trainingsprogramms zu ändern. Die **Zeit** kann vor oder während des Trainings geändert werden. ***HINWEIS:*** *Die einstellbare Zeit kann durch die standardmäßige* ***Höchstdauer (Max)*** *eines Trainingsprogramms begrenzt sein. Siehe „Einstellung von Betriebsoptionen“ in Kapitel 5.*

Änderung von angezeigten Daten – Die Taste **Abfragen** einmal drücken, um mit der Anzeige einer bestimmten Datengruppe fortzufahren. Die Taste **Abfragen** erneut drücken, um jede Datengruppe nacheinander anzuzeigen. ***HINWEIS:*** *Die automatische Abfragefunktion kann umgeschaltet bzw. ein- oder ausgeschaltet werden. Siehe „Einstellung von Betriebsoptionen“ in Kapitel 5.*

Angezeigte Daten

Das Cybex 530 Cycle verfolgt während des Trainings folgende Daten:



Distanz – Die gesamte Entfernung in Meilen oder Kilometern, die während des Trainings zurückgelegt wurde. ***HINWEIS:*** *Dieser Wert wird je nach gewählter Standardeinstellung in US- oder metrischen Einheiten angezeigt.*

Kalorien – Die gesamten Kalorien, die während des Trainings verbraucht wurden.

Kalorien pro Stunde – Berechneter Wert der aktuellen Arbeitsbelastung in Kalorien pro Stunde.

Metabolisches Äquivalent – Gibt die verbrauchte Stoffwechselenergie eines Benutzers an. Ein MET ist eine Basismengeneinheit, die zum Vergleich der relativen Leistung von Personen und Aktivitäten verwendet wird. Ein MET entspricht ungefähr dem Sauerstoffverbrauch einer Person im Ruhezustand. Zwei MET geben beispielsweise das Doppelte dieses Werts an. Wenn eine Person bei vier MET trainiert, verbraucht sie Sauerstoff mit einer Rate, die dem Vierfachen des Sauerstoffverbrauchs im Ruhezustand entspricht. METs können verwendet werden, um das Bergaufwärtsgehen mit Laufen, Radfahren oder anderen Aktivitäten zu vergleichen. Weitere Informationen sind unter *Das Programmprofil* in diesem Kapitel zu finden.

Watt – Gibt die Arbeitsbelastung in Watt an.

Umdrehungen pro Minute – Die durchschnittlichen Pedalumdrehungen pro Minute bei der derzeitigen Geschwindigkeit.

Herzfrequenz – Die derzeitige Herzfrequenz des Benutzers. Die Herzfrequenz erscheint nur, wenn ein entsprechendes Signal anliegt. Hierfür entweder die Handsensoren umfassen oder einen Polar-kompatiblen Herzfrequenzsender tragen. Siehe *Herzfrequenz-LED* bzgl. einer Beschreibung der Farben.

Zur Anzeige der aufgezeichneten Daten nach Beendigung eines Programms: Das Display durchläuft die aufgezeichneten Trainingsdaten während der *Trainingsbilanz* automatisch für 20 Sekunden (Standardeinstellung).

Anzeige der Herzfrequenz

Damit die Herzfrequenz angezeigt werden kann, muss der Benutzer entweder einen Polar-kompatiblen Herzfrequenzgurt tragen (nicht im Lieferumfang enthalten) oder die Handsensoren umfassen.

Herzfrequenz-Handsensoren – Die Handsensoren am Haltegriff umfassen, bis die Herzfrequenz angezeigt wird; dies dauert gewöhnlich weniger als 30 Sekunden. Für beste Ergebnisse die Handsensoren leicht umfassen und sicherstellen, dass die Hände sowohl die vorderen als auch hinteren Sensoren an jedem Griff berühren. ***HINWEIS:*** *Die Haltegriffe so gleichmäßig wie möglich mit den Händen umfassen, da jegliche Bewegung den Kontakt beeinträchtigen kann.*

Faktoren, die das Herzfrequenzsignal beeinträchtigen können:
- übermäßige Bewegung
- Körperbeschaffenheit
- Hydration
- zu loses Umfassen
- zu festes Umfassen
- übermäßiger/s Schmutz, Puder oder Öl
- Auf- oder Anlehnen an den Griffen

Stoffe wie Handlotionen, Öle oder Körperpuder können auf die Handsensoren übertragen werden und die Empfindlichkeit reduzieren bzw. das Herzfrequenzsignal stören. Die Handsensoren deshalb nur mit sauberen Händen berühren.

Polar-kompatibler Empfang – Die Verwendung dieser Funktion erfordert, dass der Benutzer einen Polar-kompatiblen Herzfrequenzgurt trägt. Zur kontinuierlichen Anzeige der Herzfrequenz die Taste **Abrufen** drücken, während die Herzfrequenz-LED aufleuchtet, oder die Taste **Herzfrequenz** drücken.

Herzfrequenz-LED

Wenn der Benutzer die Haltegriffe mehrere Sekunden lang umfasst, erscheint „—-“ auf dem Display. Nachdem die tatsächliche Herzfrequenz ermittelt wurde, erscheinen die Herzschläge pro Minute im mittleren Fenster und die Herzfrequenz-LED leuchtet auf. Siehe Abbildung 2. Die Farbe der Anzeigeleuchte repräsentiert eine Skala von niedriger bis hoher Zielherzfrequenz.

Blau = 0-69 Schläge pro Minute (RUHEZONE)
Grün = 70-93 Schläge pro Minute (AUFWÄRMZONE)
Gelb = 94-120 Schläge pro Minute (FETTVERBRENNUNGSZONE)
Bernstein = 121-170 Schläge pro Minute (CARDIO-ZONE)
Violett = ab 171 Schläge pro Minute

HINWEIS: *Die Bedeutung jeder Farbe ist auf einem Schild am Gerät angegeben, das während des Trainings als Referenz verwendet werden kann. Siehe Abbildung 2.*

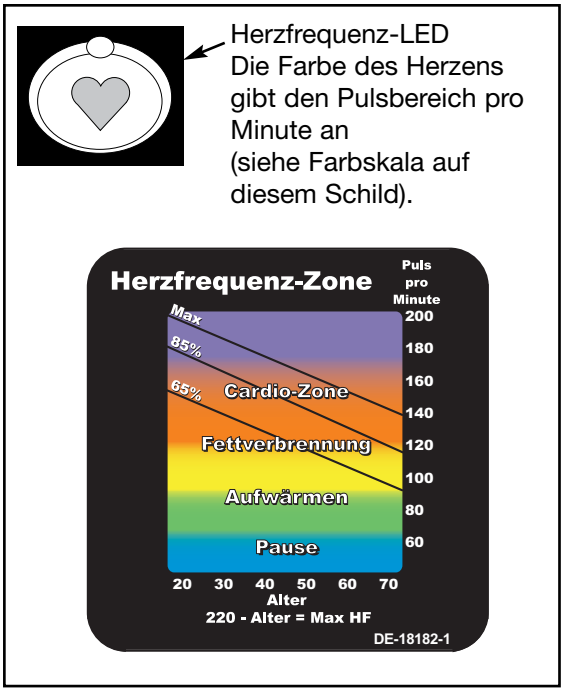


Abbildung 2

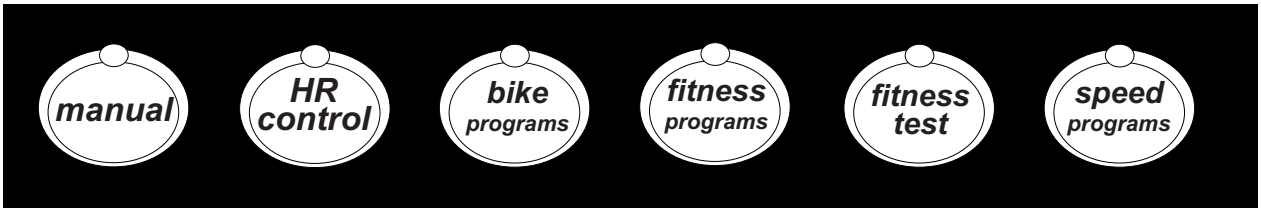
Verwendung der Programme

! WARNUNG: Vor erstmaliger Trainingsaufnahme ärztlich untersuchen zu lassen. Mit einer niedrigeren Stufe beginnen und die Stufe mit zunehmendem Trainingserfolg erhöhen.

Das Cycle bietet fünf verschiedene Programmkategorien zur Auswahl. HF-Kontrolle ermöglicht die direkte Auswahl der Zielherzfrequenz. Fitness-Test berechnet den max. VO_2-Wert eines Benutzers. Drei der Programmkategorien (Bike, Fitness und Geschwindigkeit) bieten je drei verschiedene Programmprofile mit 21 Schwierigkeitsstufen und damit eine Auswahl von 63 vorprogrammierten Trainingsoptionen.

Eine weitere Auswahlmöglichkeit ist der *Manuelle Modus*. Diese einzigartige Kombination von Programmen ermöglicht Ihnen die genaue Abstimmung von Programmen auf Ihre Fitnessziele wie Gewichtskontrolle, Konditionierung, Ausdauerleistungsfähigkeit oder Aufrechterhaltung des allgemeinen Gesundheitszustands. Die Auswahloptionen können wie folgt zusammengefasst werden:

Quick Start	Kein Profil	21 Stufen	Programmierung überspringen, Geschwindigkeit und Zeit während des Trainings einstellen.
Manuell	Kein Profil	21 Stufen	Gewünschte Zeit eingeben. Widerstand während des Trainings einstellen.
HF-Kontrolle	Kein Profil	Keine Stufen	Geschwindigkeit und Widerstand sind programmgesteuert.
Bike-Programme	3 Profile	21 Stufen	Gewünschte Zeit eingeben. Widerstand ist von Stufe abhängig.
Fitness-Programme	3 Profile	21 Stufen	Gewünschte Zeit eingeben. Widerstand ist von Stufe abhängig.
Fitness-Test	Kein Profil	Keine Stufen	Geschwindigkeit und Widerstand sind programmgesteuert.
Geschwindigkeits-Programme	3 Profile	21 Stufen	Gewünschte Zeit eingeben. Widerstand ist von Stufe abhängig.



Manueller Modus

Überblick
Der Manuelle Modus kann sowohl über **Quick Start** als auch über das **Manuell**-Programm aufgerufen werden. Die zweite Option bietet eine Möglichkeit zur Eingabe von Trainingsdauer und Benutzergewicht.

Der *Manuelle Modus* ist kein vorprogrammiertes Training, sondern ermöglicht Ihnen die Auswahl von Einstellungen während des Trainings. Sie können die jeweiligen Einstellwerte entsprechend Ihres Befindens oder Ihrer Kondition wählen. Da der *Manuelle Modus* dem Benutzer die größtmögliche Kontrolle bietet, ist dieser Modus die beste Wahl für Anfänger oder Personen, die längere Zeit keinen Sport getrieben haben.

Das Training im *Manuellen Modus* sollte eine drei- bis fünfminütige Aufwärm- und Abkühlphase einschließen. Für die Aufwärmphase kann ein niedriger Widerstand gewählt werden, der dann allmählich auf das Trainingsziel erhöht wird. Dieses Verfahren für die Abkühlphase umkehren, indem der Widerstand allmählich verringert wird.

Die Taste **Quick Start** drücken, um ein Training im *Manuellen Modus* zu beginnen. Zum Erhöhen oder Verringern des Widerstands im *Manuellen Modus* die Tasten **Stufe + -** verwenden.

Durch Auswahl der Programmtaste „Manuell“ und Ausführung der Programmierungsschritte erhält das Manuell-Programm den Status „Aktiv“. Nach dem Programmaufruf gibt ein langer Signalton den Beginn der Trainingssitzung an. Die Punktmatrix hat eine horizontale Gewichtung von 15 Sekunden pro Punkt. Die vertikale Gewichtung ist vom Modus abhängig. Der Widerstandsmodus wird während der Werkseinstellung standardmäßig auf **Bike-Modus (Bike)** vordefiniert; Optionen umfassen **Constant Power-Modus „CP“** und **Speed Control-Modus „ISO“**. Zum Ändern der standardmäßig eingestellten Werte die Anweisungen im Kapitel *Aufbau und Zusammenbau* verwenden.

Bike-Modus (Bike)
Der Benutzer wählt die Stufe bzw. den „Gang“, die/der mit zunehmender Pedalumdrehungsrate erhöht und mit abnehmender Pedalumdrehungsrate verringert wird, um das Radfahren auf der Straße zu simulieren.

Constant Power-Modus (CP)
Der Benutzer wählt den WATT-Wert. Das Cycle variiert die Belastung in Abhängigkeit von der Pedalumdrehungsrate, um diese Arbeitsleistung aufrecht zu erhalten. Durch schnelleres Treten der Pedale wird der Widerstand verringert, um die eingestellte Arbeitsleistung aufrecht zu erhalten. Durch langsameres Treten der Pedale wird der Widerstand erhöht, um die eingestellte Arbeitsleistung aufrecht zu erhalten.

Speed Control-Modus (ISO)
Das Cycle stellt einen erwarteten Watt-Wert ein, den der Benutzer durch Treten der Pedale mit einer bestimmten Rate aufrecht erhalten muss. Wenn der Benutzer stärker in die Pedale tritt, erhöht das Cycle schnell den Widerstand. Tritt der Benutzer weniger stark in die Pedale, verringert das Cycle schnell den Widerstand. Die eingestellte Geschwindigkeit und Stufe können geändert werden. Siehe Definition von Isokinetik auf Seite 3-12.

Das Programmprofil

Die Programmprofilmatrix in der Mitte des Displays verwendet Lichtpunktsäulen, um den Fortschritt des Trainings darzustellen. Die Höhe der Säule repräsentiert die Arbeitsleistung (in Watt) – speziell den höchsten Watt-Wert, den ein Benutzer in dieser Phase erreicht hat. Jede Säule repräsentiert 1 Minute der gesamten Trainingsdauer im *Manuellen Modus* und 15 Sekunden in allen anderen Programmen.

Bedeutung von METS

Was sind METS?
Der Begriff MET ist die englische Abkürzung für Metabolic Equivalent (metabolisches Äquivalent). Ein metabolisches Äquivalent ist der von einer Person im Ruhezustand verbrauchte Sauerstoff (Energieverbrauch). Wenn dieser Wert als eine Ziffer größer als 1 ausgedrückt wird, ist dies das Verhältnis des Sauerstoffverbrauchs zwischen dieser Aktivität und dem Sauerstoffverbrauch im Ruhezustand.

Ein MET entspricht einem Sauerstoffverbrauch von ca. 3,5 Millilitern pro Kilogramm Körpergewicht pro Minute.

Der MET-Wert ist ein praktisches Hilfsmittel für den allgemeinen Vergleich von verschiedenen Aktivitäten und relativen Belastungsintensitäten. Aktivitäten werden häufig als leicht, moderat und kraftvoll klassifiziert, können jedoch außerdem basierend auf der Arbeitsleistung der Person im Verhältnis zu seinem Leistungsvermögen in eine der drei Kategorien eingeordnet werden.

- Als „leicht“ klassifizierte Aktivitäten verbrauchen weniger als drei MET.
- Als „moderat“ klassifizierte Aktivitäten erfordern drei bis sechs MET.
- Als „kraftvoll“ klassifizierte Aktivitäten erfordern mehr als sechs MET.

Sport-/Fitnessaktivitäten	**MET**	**Aktivitäten des täglichen Lebens**	**MET**
Laufband 4,8 km/h, 4 % Steigung	3,5	Kochen, Stehen	2,0
Laufband 8 km/h, 0 % Steigung	3,5	Dachrinnen reinigen	5,0
Golf, Gehen und Schläger tragen	4,5	Fernsehen schauen	1,0
Cybex Arc Trainer™, Steigung 5, Widerstand 50, 100 Schritte/min	12,5	Gartenarbeit mit schweren Elektrogeräten	6,0
Turnierfußball	10	Rasenmähen	5,5
Eislaufen, max. 14,4 km/h	5,5	Feuerwehrmann, allgemein	12,0
Skifahren, allgemein	7,0	Schneeschaufeln, > 16 lbs/min	9,0
Skifahren, Langlauf, > 12,8 km/h	14,0	Tragen kleiner Kinder	3,0
Yoga	2,5	Mit Krücken laufen	5,0
Circuittraining, minimale Ruhepausen	8,0	Treppensteigen	4 - 7
Mountainbiking	8,5	Allgemeine Hausarbeit	3 - 4

Bedeutung von Isokinetik

Was ist isokinetisches Training?
Übungen, die auf einem speziellen Gerät durchgeführt werden, das einer Bewegung einen variablen Widerstand entgegensetzt, damit die Geschwindigkeit der Bewegung unabhängig von der aufgewandten Kraft gleich bleibt. Solche Übungen werden verwendet, um die Muskelkraft und Ausdauerleistungsfähigkeit – besonders nach einer Verletzung – zu testen und zu verbessern.

Kontrollierte Geschwindigkeit
Die Geschwindigkeit des Trainings auf dem Cycle wird vom Benutzer voreingestellt. Die Auswahl der Geschwindigkeit basiert auf den Zielen des Trainingsprogramms und – im Falle von orthopädischer und sportmedizinischer Rehabilitation – den von einem Arzt festgelegten Behandlungszielen. Nach Auswahl der Geschwindigkeit kann das Cycle maximal mit dieser Geschwindigkeit betrieben werden. Durch stärkeres Treten der Pedale wird ein höherer Widerstand erzeugt und keine höhere Pedalumdrehungsrate.

Kraftabhängiger Widerstand
Das Cycle bietet einen Widerstand, der der vom Benutzer ausgeübten Kraft über den gesamten Bewegungsbereich des Cycles hinweg genau entspricht. Schwankungen der ausgeübten Kraft in einer beliebigen Phase der Umdrehung werden vom Cycle sofort ausgeglichen. Diese Funktion ist nicht nur für die Stärkung der Muskelkraft ideal, sondern ermöglicht auch sichere und komfortable Übungen bei Rehabilitationsanwendungen.

Programme

Cybex ., Cycles bieten drei Gruppen von Programmen:

1. Bike-Programme
2. Fitness-Programme
3. Geschwindigkeits-Programme

Jede der Programmgruppen verwendet die Widerstandsmodi der Cycles:

1. **Bike-Programme** dienen zur Simulation des Radfahrens im Freien. Wie beim Radfahren im Freien nimmt der erforderliche Kraftaufwand mit einer höheren Pedalumdrehungsrate zu. Bei Bike-Modus-Programmen entspricht der blinkende Punkt in der Mitte des Punktmatrix-Displays der Arbeitsbelastung für diese Stufe bei 80 U/min. Bei einer höheren Pedalumdrehungsrate leuchten mehr LEDs auf und werden entsprechend in der Trainingsbilanz angezeigt. Dies gilt dementsprechend für Pedalumdrehungsraten unter 80 U/min.

2. **Fitness-Programme** basieren auf gleichbleibender Belastung, wobei der Benutzer mit einer selbstgewählten Pedalumdrehungsrate trainiert und das Cycle den erforderlichen Widerstand am Pedal bestimmt, um die vom Programm vorgegebene Arbeitsrate aufrecht zu erhalten. Die Fitness-Programme verwenden eine gleichbleibende Belastung, um zu gewährleisten, dass die allgemeine Arbeitsbelastung unabhängig von der Pedalumdrehungsrate aufrecht erhalten wird. Dies ermöglicht äußerst reproduzierbare Trainingsergebnisse, da der Benutzer dazu neigt, die effizienteste Pedalumdrehungsrate auszuwählen.

3. **Geschwindigkeits-Programme** sind isokinetische Programme, die den Benutzer dazu motivieren, die Arbeitsbelastung zu erreichen, die bei der voreingestellten Geschwindigkeit im Programm angegeben ist. Diese Programme sind ausgezeichnet für die Verbesserung der Muskelkraft und Ausdauerleistungsfähigkeit geeignet, da der kraftabhängige Widerstand der Isokinetik es dem Benutzer ermöglicht, die Pedalumdrehungsrate während des Trainings konstant zu halten, auch wenn eine Erschöpfung der Muskeln eintritt.

HF-Kontrolle

Programmüberblick
Das Programm „Herzfrequenz-Kontrolle“ ist interaktiv. Durch Auswahl einer vordefinierten Herzfrequenz passt das Cycle den Widerstand an, um die Herzfrequenz des Benutzers auf diesem Niveau zu halten. Das Cycle erhöht den Widerstand, wenn der Benutzer langsamer wird und verringert den Widerstand, wenn der Benutzer schneller trainiert, um eine gleichbleibende Belastung aufrecht zu erhalten. Gleichzeitig wird versucht, die Zielherzfrequenz des Benutzers zu erreichen und beizubehalten.

Dieses Programm ist sowohl für untrainierte als auch trainierte Benutzer von großem Nutzen. Durch Beibehaltung der vorbestimmten Herzfrequenz kann der Benutzer trainieren, ohne über- bzw. unterfordert zu werden, und gewährleistet dadurch ein optimales Training. Im Laufe der Zeit wird der Benutzer feststellen, dass sich sein Fitnesszustand verbessert und dass er bei einer bestimmten Trainingsdauer und Herzfrequenz eine größere Distanz zurücklegt, mehr Kalorien verbraucht und einen höheren MET-Wert während des Programms erreicht.

Fitness-Test

Programmüberblick
Der Fitness-Test verwendet das vom CVJM der USA entwickelte Protokoll. Dieser Test berechnet das maximale Leistungsvermögen eines Benutzers. Die durch den Fitness-Test gewonnenen Daten bewerten die Fähigkeit des Benutzers zum Verbrauch von Sauerstoff im Verhältnis zur Übung. Dieser Wert wird als VO2 max. bezeichnet.

Die erste Stufe dieses Tests beginnt mit minimaler Arbeitsleistung (25 Watt) und wird als Aufwärmphase betrachtet. Die vom Cycle für jede darauffolgende Stufe vorgegebene Arbeitsbelastung ist von der Reaktion der Herzfrequenz des Benutzers auf die vorherige Stufe abhängig. Eine hohe ursprüngliche Herzfrequenzreaktion weist gewöhnlich auf eine untrainierte Person hin, und die Arbeitsbelastung für die nächste Stufe wird in diesem Fall nur wenig erhöht. Für Personen mit einer niedrigeren Herzfrequenzreaktion, d. h. für trainiertere Benutzer, wird die Arbeitsbelastung in größerem Maße erhöht.

Der Test endet, wenn die Herzfrequenzreaktion für zwei aufeinanderfolgende Stufen über 110 Schläge pro Minute liegt oder wenn vier Stufen ausgeführt wurden. Nach Beendigung des Tests berechnet das Cycle den VO2 max-Wert und zeigt eine Ziffer an. Die Bedeutung dieser Ziffer kann mit Hilfe der VO2 max Vergleichstabelle ermittelt werden. Siehe Abbildung 3.

Men	**AGE**				
Rating	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-69**
Elite	55+	52+	50+	48+	45+
Excellent	50-54	47-51	45-49	43-47	40-44
Good	45-49	42-46	40-44	38-42	35-39
Above Average	40-44	37-41	35-39	33-37	30-34
Average	36-39	33-36	31-34	29-32	26-29
Below Average	31-35	28-32	26-30	24-28	24-25
Poor	26-30	23-27	20-25	18-23	16-20
Very Poor	<26	<23	<20	<18	<16

Women	**AGE**				
Rating	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-69**
Elite	49+	46+	44+	42+	40+
Excellent	44-48	41-45	39-43	37-41	35-39
Good	39-43	36-40	34-38	32-36	30-34
Above Average	34-38	31-35	29-33	27-31	25-29
Average	30-33	27-30	25-28	23-26	21-24
Below Average	25-29	22-26	20-24	18-22	16-20
Poor	20-24	17-21	15-19	13-17	11-15
Very Poor	<20	<17	<15	<13	<11

VO_2 levels measured in ml/kg-min.

Abbildung 3

Bike – Hügel

Programmüberblick
Das Hügel-Programm simuliert das Radfahren auf hügeligem Gelände. Dieses Programm verwendet Intervalle mit moderatem Widerstand, um relativ flaches Gelände zu simulieren sowie Intervalle mit bedeutend größerem Widerstand für höhere Steigungsgrade. Dementsprechend werden die zweiminütigen Belastungssegmente verwendet, um den Benutzer stärker zu fordern, und die zweiminütigen Entspannungssegmente dienen zur Erholung zwischen Belastungssegmenten. Siehe Abbildung 4.

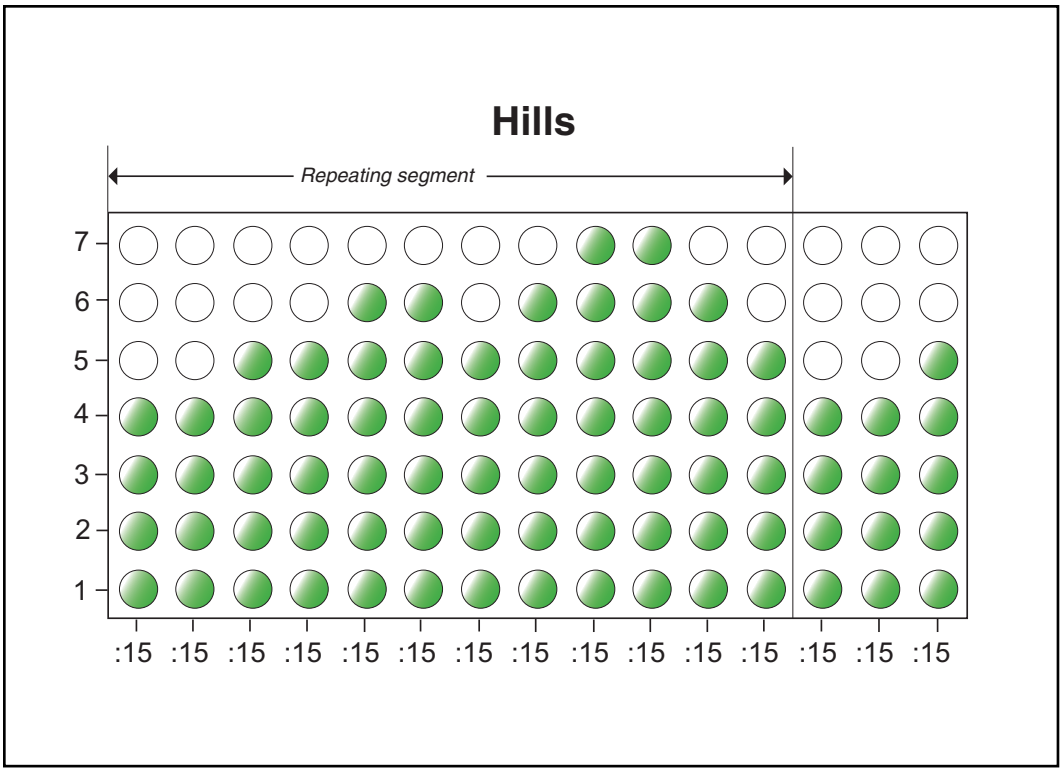


Abbildung 4

Bike – Rundhügel

Programmüberblick
Das Rundhügel-Programm simuliert das Radfahren auf hügeligem Gelände. Es ähnelt dem *Hügel*-Programm, die Zeitintervalle jeder Stufe sind jedoch länger. Dieses Programm verwendet Intervalle mit moderatem Widerstand, um relativ flaches Gelände zu simulieren sowie Intervalle mit bedeutend größerem Widerstand für höhere Steigungsgrade. Dementsprechend werden die zweiminütigen Belastungssegmente verwendet, um den Benutzer stärker zu fordern, und die zweiminütigen Entspannungssegmente dienen zur Erholung zwischen Belastungssegmenten. Siehe Abbildung 5.

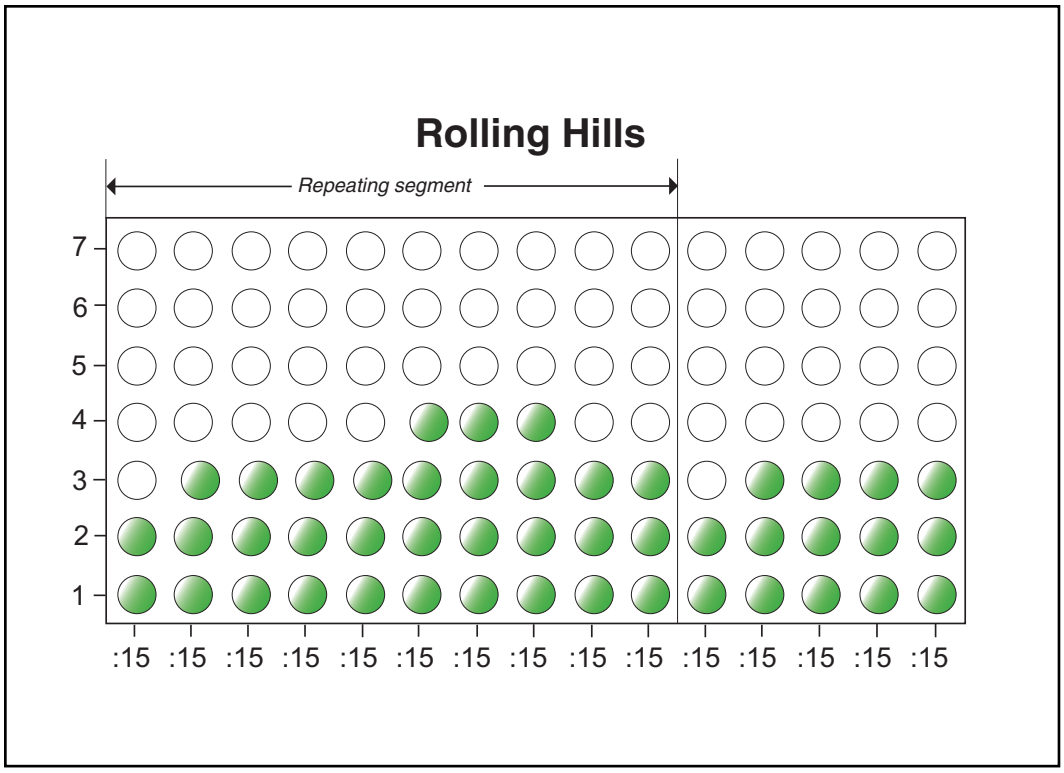


Abbildung 5

Bike – Zacken

Programmüberblick
Das Zacken-Programm beginnt mit einer moderaten Widerstandsstufe, die dann allmählich auf den Spitzenwert erhöht wird, 45 Sekunden lang auf dieser Stufe verbleibt und dann allmählich wieder auf die Ausgangsstufe zurückkehrt. Siehe Abbildung 6.

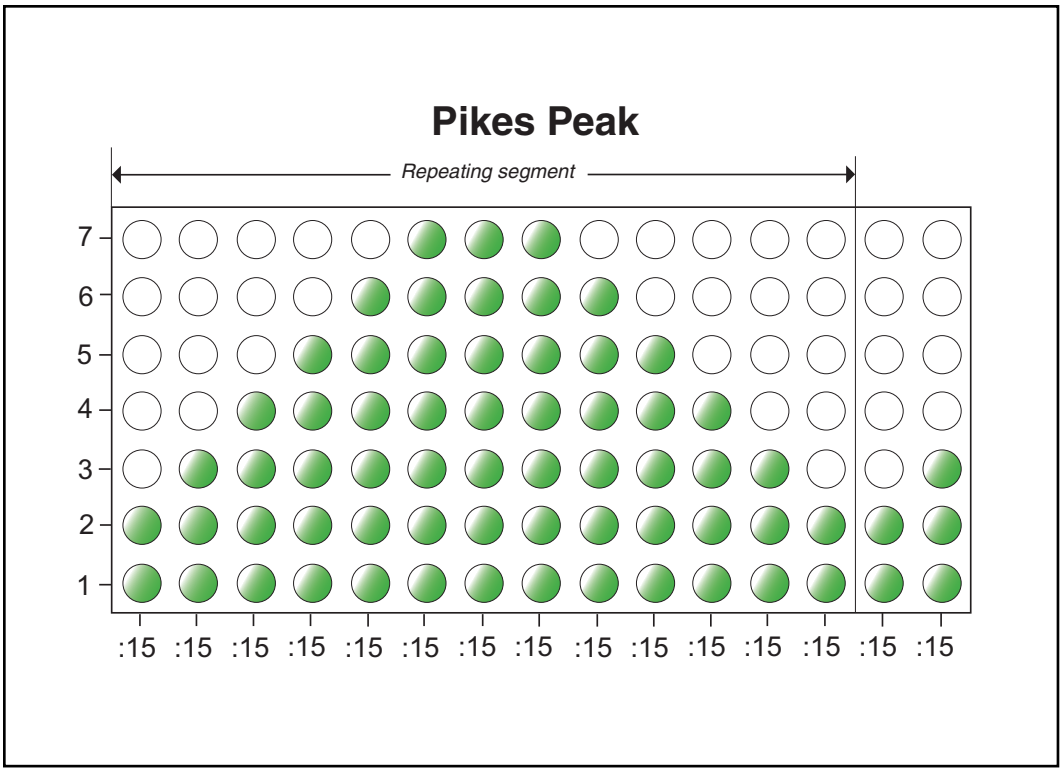


Abbildung 6

Fitness – Intervall

Programmüberblick
Das Intervall-Programm verwendet ein Verhältnis von 1:2 (Belastung:Entspannung) mit einer Belastungsperiode von jeweils 30 Sekunden. Dies ermöglicht eine moderate und gleichmäßige Belastung sowohl des aerobischen als auch anaerobischen Energiekreislaufs. Dieses Programm ist daher gut für Benutzer geeignet, die sowohl ihre aerobische als auch anaerobische Leistungsfähigkeit verbessern möchten. Siehe Abbildung 7.

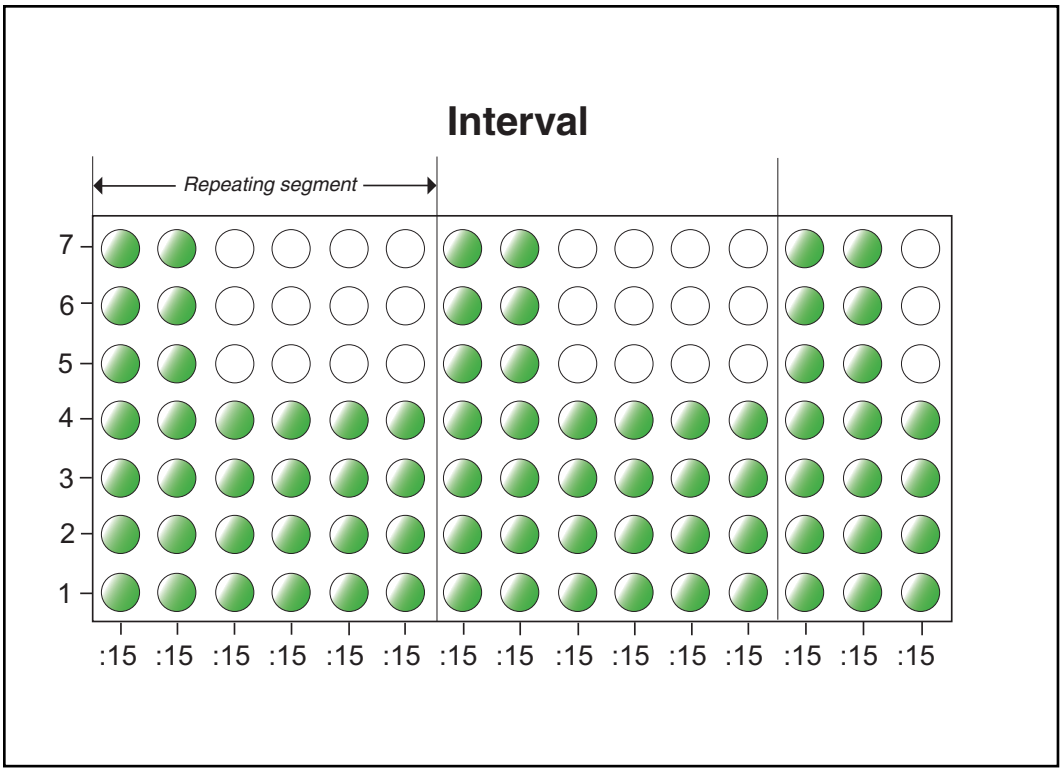


Abbildung 7

Fitness – Fettverbrennung

Programmüberblick
Das Fettverbrennungs-Programm wurde für ein Training mit niedriger bis mittlerer Belastungsintensität entwickelt, die der Benutzer für längere Zeit aufrecht erhalten kann. Es basiert auf einer Basislinie mit niedriger Intensität und schließt Segmente mit höherem Widerstand ein. Die verschiedenen Widerstandsstufen bieten Perioden mit höherem Energieverbrauch und intensiverem Training, ohne den Benutzer zu ermüden, und ermöglichen damit eine längere Trainingsdauer. Siehe Abbildung 8.

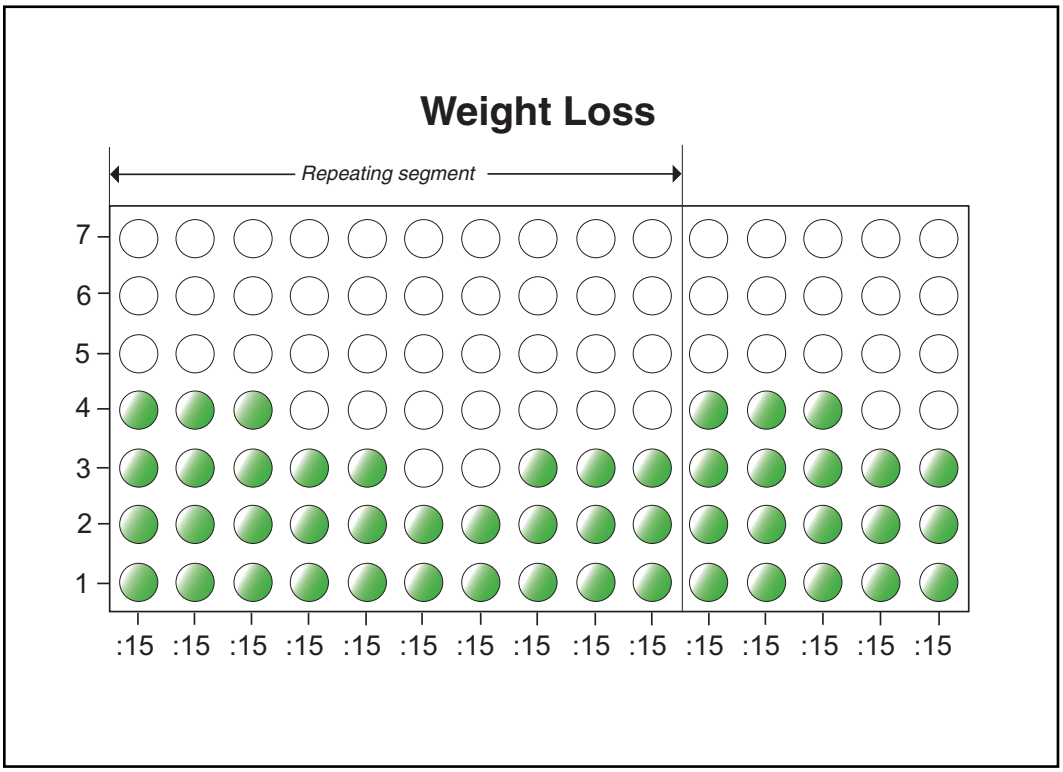


Abbildung 8

Fitness – Cardio

Programmüberblick
Das Cardio-Programm wurde für erfahrene Benutzer entwickelt, die ein kardiovaskuläres Training hoher Intensität wünschen. Das zweiminütige Belastungsintervall mit hohem Widerstand gewährleistet, dass der aerobische Energiekreislauf voll gefordert wird, während das darauffolgende zweiminütige Entspannungsintervall eine Erholungsphase bietet, die die Wiederholung des Zyklus auf einer höheren Belastungsstufe ermöglicht. Siehe Abbildung 9.

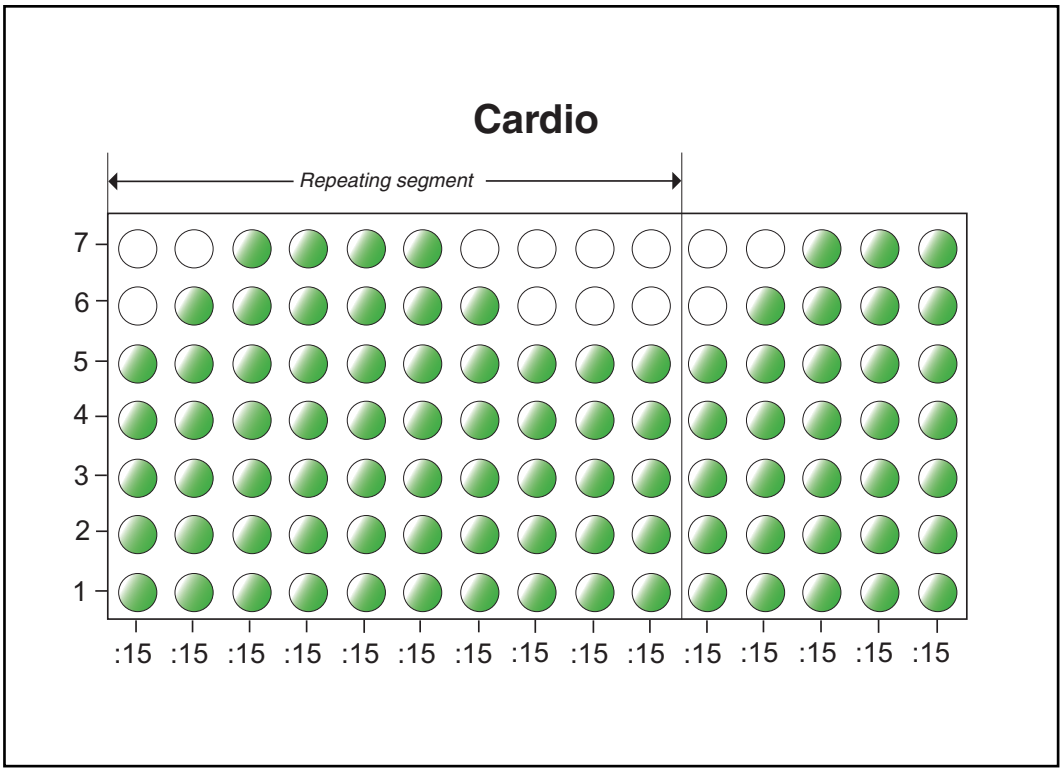


Abbildung 9

Geschwindigkeit – Kraft

Programmüberblick
Das Kraft-Programm wurde mit dem Ziel entwickelt, den anaerobischen Energiekreislauf zu fordern und damit die Muskelkraft zu verbessern. Dieses Programm verwendet ein Verhältnis von 1:3 (Belastung:Entspannung) mit einer Intervalldauer von jeweils 15 Sekunden. Während der Belastungsperioden wird ein hohes Intensitätsziel auf dem Display angezeigt, um den Benutzer zum Training mit maximaler Leistung anzuregen, während für die Entspannungsperioden ein sehr niedriges Intensitätsziel verwendet wird, um die Erholung zu gewährleisten. Siehe Abbildung 10.

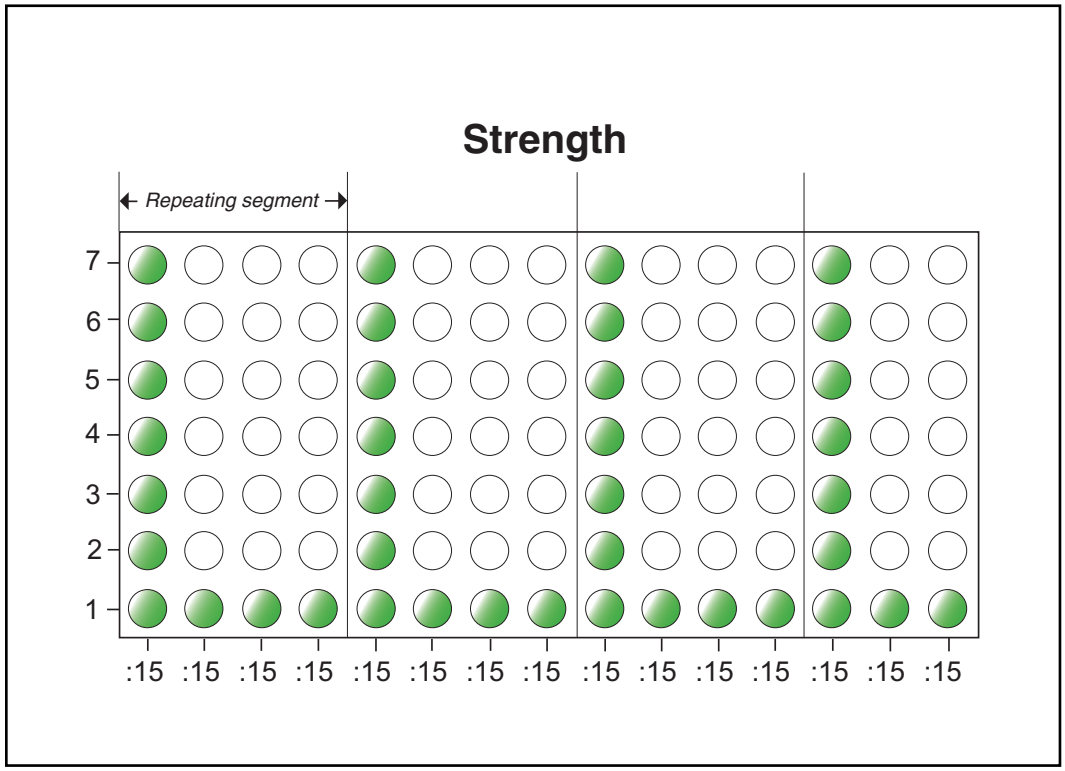


Abbildung 10

Geschwindigkeit – Konstant

Programmüberblick
Das Konstant-Programm ist so aufgebaut, dass der Benutzer mit einer konstanten Pedalumdrehungsrate auf der vorbestimmten Stufe und mit der ausgewählten Geschwindigkeit trainiert. Siehe Abbildung 11.

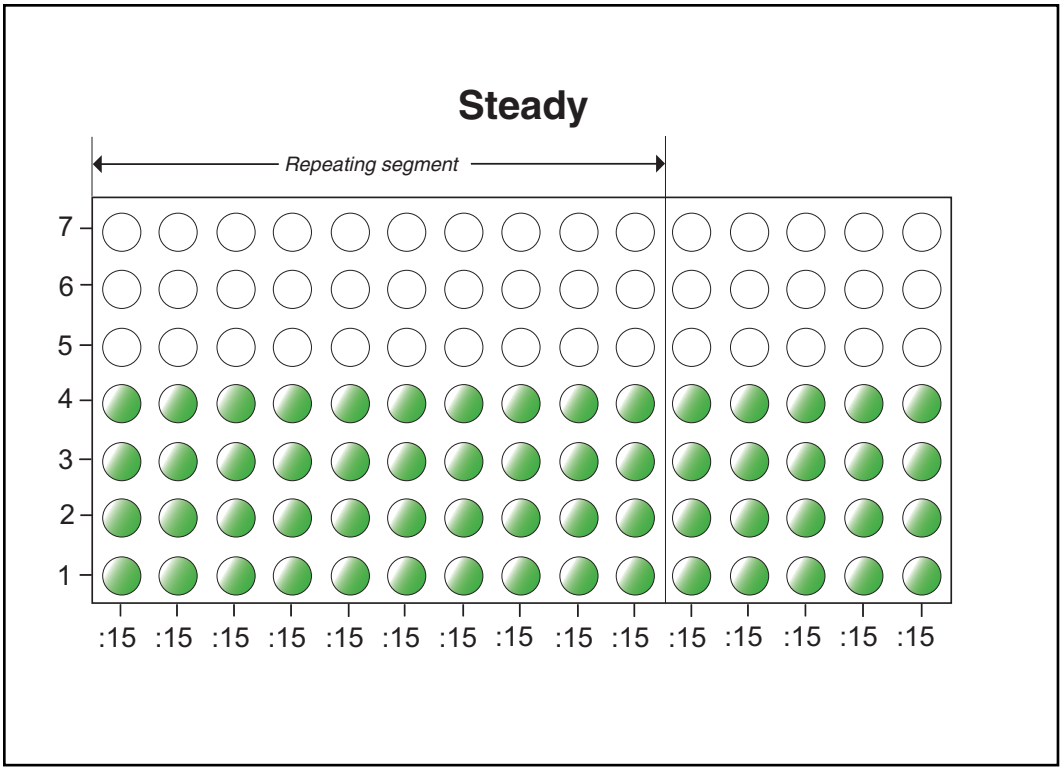


Abbildung 11

Geschwindigkeit – Rampe

Programmüberblick
Das Rampe-Programm ist so aufgebaut, dass der Benutzer seinen anaerobischen Energiekreislauf mit zunehmender Intensität belastet. Der Geschwindigkeits-Programmmodus ermöglicht es dem Benutzer, die Pedalumdrehungsrate mit zunehmender Erschöpfung aufrecht zu erhalten. Wenn der Benutzer nicht in der Lage ist, das Belastungsziel zu erreichen, wird die Belastung durch den kraftabhängigen Widerstand reduziert. Siehe Abbildung 12.

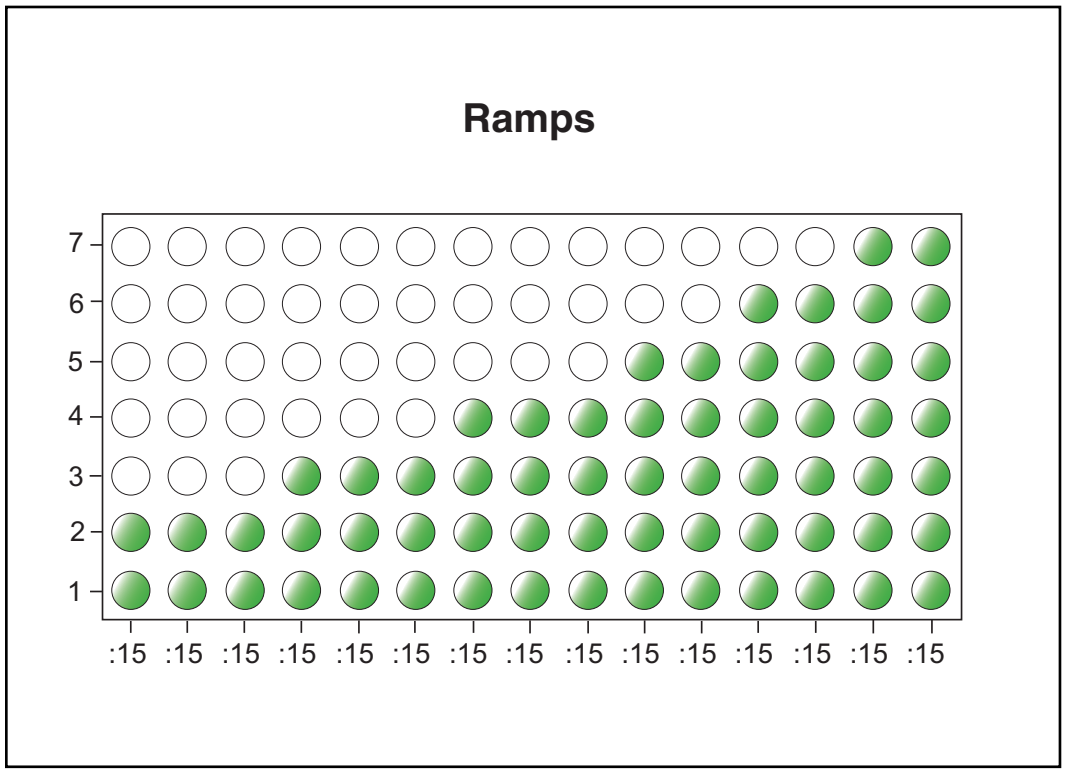


Abbildung 12

4 – Vorbeugende Wartung

Vorsichtsmaßnahmen

Alle in diesem Kapitel enthaltenen Vorsichtsmaßnahmen sind unten aufgelistet:

! WARNUNG: Alle Wartungsarbeiten müssen von qualifiziertem Personal durchgeführt werden. Missachten dieser Anweisung kann schwere Verletzungen verursachen.

! WARNUNG: Vor Durchführung von Reinigungs- oder Wartungsverfahren den Netzstecker des Geräts aus der Steckdose ziehen, um Stromschläge zu verhindern.

! WARNUNG: Vor Durchführung dieses Verfahrens den optionalen Netzadapter vom Netz trennen. Feuchte Objekte von den internen Teilen des Geräts fernhalten. Keine Komponenten der unteren Platine berühren. Das Gerät kann Restladungen aufweisen, nachdem es vom Netz getrennt wurde.

! WARNUNG: Das Schwungrad kann heiß sein. Vor der Wartung abkühlen lassen.

! WARNUNG: Ausschließlich NiMH-Batterien verwenden. Andere Batterien können auslaufen, bersten oder explodieren und zu Verletzungen oder Sachschäden führen.

Regelmäßige Wartungsmaßnahmen

! WARNUNG: Alle Wartungsarbeiten müssen von qualifiziertem Personal durchgeführt werden. Missachten dieser Anweisung kann schwere Verletzungen verursachen.

Vorbeugende Wartungsmaßnahmen müssen durchgeführt werden, um das Gerät in betriebsfähigem Zustand zu halten. Alle Wartungsarbeiten sollten in ein Protokoll eintragen werden, um einen Überblick über die durchgeführten Wartungsmaßnahmen zu behalten.

HINWEIS: *Abgenutzte oder beschädigte Komponenten müssen unverzüglich ersetzt werden; andernfalls das Gerät außer Betrieb nehmen, bis es repariert werden kann.*

HINWEIS: *Cybex ist nicht für die Durchführung der regelmäßigen Inspektions- und Wartungsarbeiten am Gerät verantwortlich. Ihr Personal muss in die Inspektions- und Wartungsarbeiten sowie Maßnahmen zur Unfallmeldung/-aufnahme eingewiesen werden.*

Reinigung des Cybex 530 Cycle

! WARNUNG: Vor Durchführung von Reinigungs- oder Wartungsverfahren den Netzstecker des Geräts aus der Steckdose ziehen, um Stromschläge zu verhindern.

Zum Reinigen des Geräts ein mildes Reinigungsmittel wie Seifenwasser auf einen sauberen Lappen sprühen und das Gerät dann mit dem feuchten Lappen abwischen.

HINWEIS: *Das Reinigungsmittel nicht direkt auf das Gerät sprühen. Dadurch können Elektronikteile beschädigt werden. Schäden dieser Art sind nicht von der Garantie gedeckt.*

Nach jedem Gebrauch – Verschüttete Flüssigkeit sofort aufwischen. Nach jedem Training Schweißreste mit einem Lappen von den Handläufen und lackierten Oberflächen abwischen.

Flüssigkeiten und übermäßige Feuchtigkeit von der Konsole und den Displays fernhalten, da sie eine elektrische Gefahr darstellen und zum Ausfall der Elektronik führen können.

Nach Bedarf – Staub und Schutz unter und um das Gerät herum regelmäßig absaugen. Die Lüfteröffnung alle drei Monate absaugen, um Ansammlung von Staub zu verhindern.
Siehe Abbildung 1.

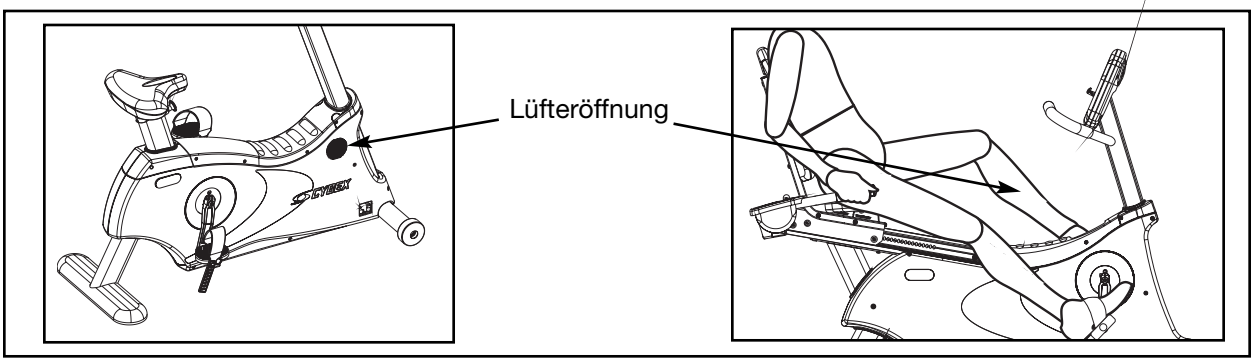


Abbildung 1

! WARNUNG: Vor Durchführung dieses Verfahrens den optionalen Netzadapter vom Netz trennen. Feuchte Objekte von den internen Teilen des Geräts fernhalten. Keine Komponenten der unteren Platine berühren. Das Gerät kann Restladungen aufweisen, nachdem es vom Netz getrennt wurde.

Zum Reinigen des Geräteinneren die Kreuzschlitzschrauben entfernen, mit denen die Abdeckungen befestigt sind. Die freiliegenden Bereiche und internen Komponenten mit einem Kleinsaugzubehör oder Handsauger absaugen.

Alle freiliegenden Bereiche mit einem *trockenen* Lappen abwischen. Die Abdeckungen wieder anbringen und mit den Schrauben befestigen.

Das Gerät an der Rückseite anheben und vom Aufstellungsort zurückrollen, um den Bereich unter dem Gerät abzusaugen. Anschließend das Gerät wieder richtig positionieren.

Handsensoren – Stoffe wie Handlotionen, Öle oder Körperpuder können auf die Handsensoren übertragen werden und die Empfindlichkeit reduzieren bzw. das Herzfrequenzsignal stören. Deshalb wird empfohlen, die Handsensoren nur mit sauberen Händen zu berühren. Zum Reinigen der Haltegriffe/Handsensoren einen Lappen mit einer alkoholhaltigen Reinigungslösung anfeuchten und die Griffe damit abwischen. Die Haltegriffe/Handsensoren sind die einzigen Teile am Gerät, die mit einer alkoholhaltigen Reinigungslösung gereinigt werden dürfen.

Wartung der Antriebsriemen

Das Gerät ist mit zwei Antriebsriemen ausgestattet, die abgenutzt und rissig werden können. Siehe Abbildung 2.

Primärriemen – Dies ist der breitere der beiden Riemen. Die zehn Rippen gewährleisten die Ausrichtung auf der großen Antriebsriemenscheibe.

Sekundärriemen – Dies ist der schmalere der beiden Riemen. Die sechs Rippen gewährleisten die Ausrichtung auf den Sekundärriemenscheiben.

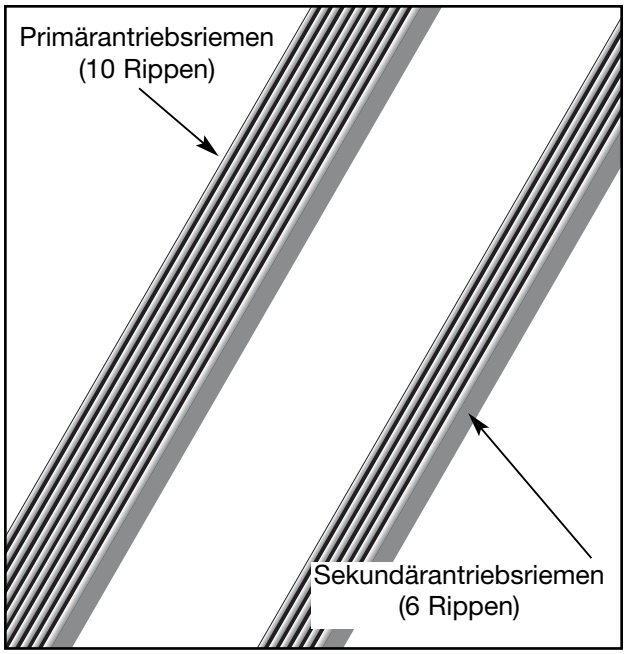


Abbildung 2

Dieses Verfahren zur *Wartung der Antriebsriemen* verwenden, um zu gewährleisten, dass die Riemen ordnungsgemäß ausgerichtet und in gutem Zustand sind. ***HINWEIS:*** *Wenn ein Riemen Risse oder Verschleiß aufweist, muss er unverzüglich von einem qualifizierten Wartungsmechaniker ersetzt werden.*

Erforderliches Werkzeug

- 6-mm-Inbusschlüssel
- Kreuzschlitzschraubendreher

! WARNUNG: Vor Durchführung dieses Verfahrens den optionalen Netzadapter vom Netz trennen. Feuchte Objekte von den internen Teilen des Geräts fernhalten. Keine Komponenten der unteren Platine berühren. Das Gerät kann Restladungen aufweisen, nachdem es vom Netz getrennt wurde.

1. **Diesen Abschnitt *Wartung der Antriebsriemen* vor dem Fortfahren mit Schritt 2 gründlich lesen und strikt befolgen.**

2. **Die optionale externe Stromquelle abklemmen.**

   A. Wenn das Gerät mit einem optionalen Netzadapter ausgestattet ist, den Adapter von der Steckdose trennen.

Cybex 530-C Cycle

3. **Tretkurbelarme entfernen.**

   A. Die beiden Befestigungsschrauben und Federringe mit einem 6-mm-Inbusschlüssel von jedem Tretkurbelarm entfernen. Siehe Abbildung 3.

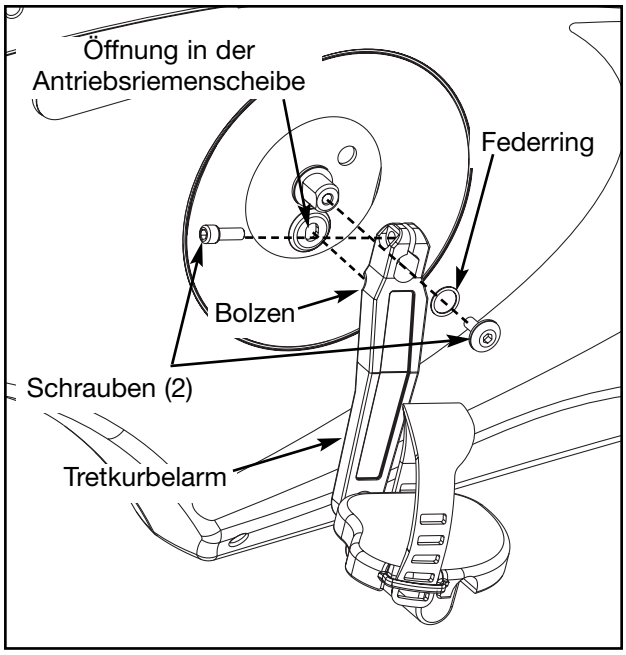


Abbildung 3

   B. Die Tretkurbelarme entfernen. ***HINWEIS:*** *Linker und rechter Tretkurbelarm des Cycles sind nicht identisch. Der rechte Tretkurbelarm ist mit einem Bolzen ausgestattet, der in eine Öffnung in der Antriebsriemenscheibe eingeführt wird.*

4. Zugangsabdeckungen entfernen.

A. Die drei Befestigungsschrauben der vorderen Kappe mit einem Kreuzschlitzschraubendreher entfernen. Siehe Abbildung 4.

B. Die vordere Kappe abnehmen.

C. Die sechs Befestigungsschrauben der oberen Kappe entfernen. Die obere Kappe abnehmen. Siehe Abbildung 5.

D. Die sieben Befestigungsschrauben der rechten Abdeckung entfernen. Die rechte Abdeckung abnehmen. Siehe Abbildung 5.

E. Die zwei Befestigungsschrauben der linken Abdeckung entfernen. Die linke Abdeckung abnehmen. Siehe Abbildung 5.

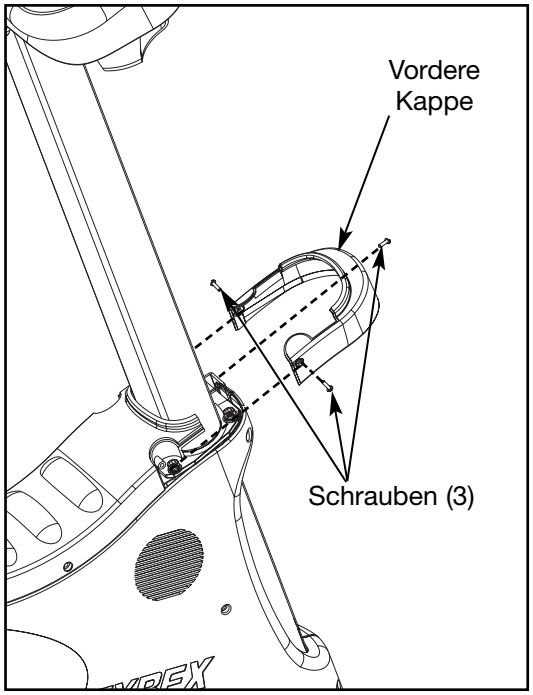


Abbildung 4

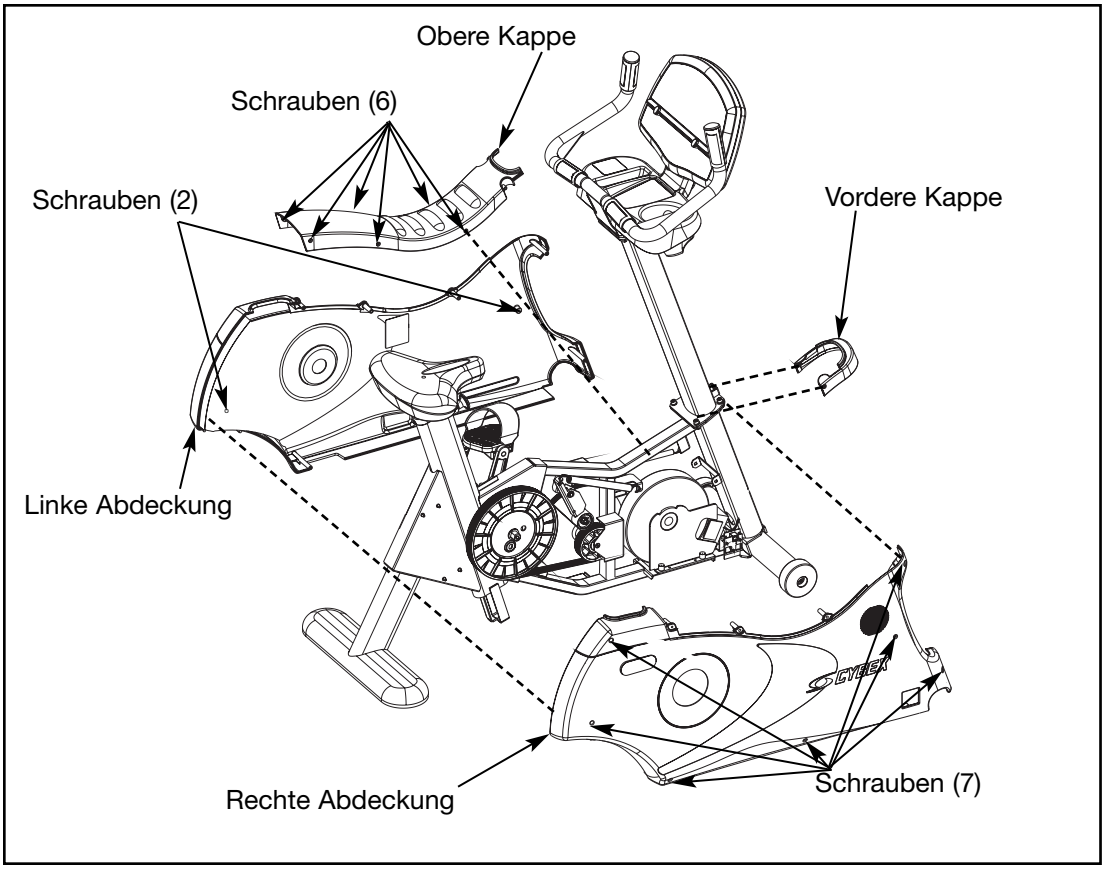


Abbildung 5

Cybex 530-C Cycle, Primär- und Sekundärantriebsriemen

F. Primär- und Sekundärantriebsriemen identifizieren. Siehe Abbildungen 6 und 7.

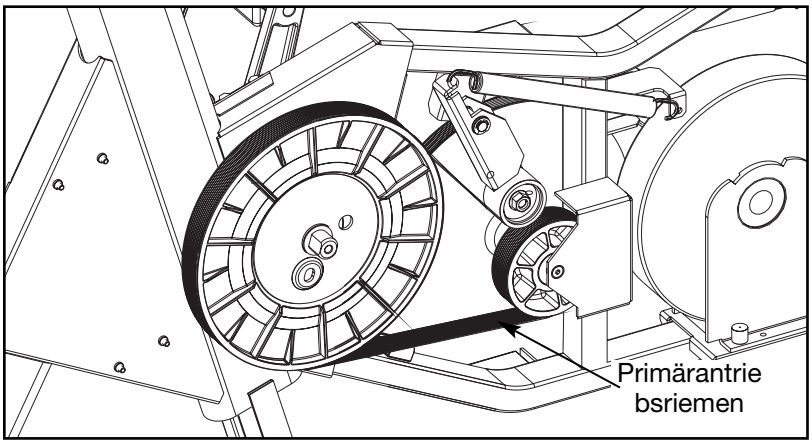


Abbildung 6

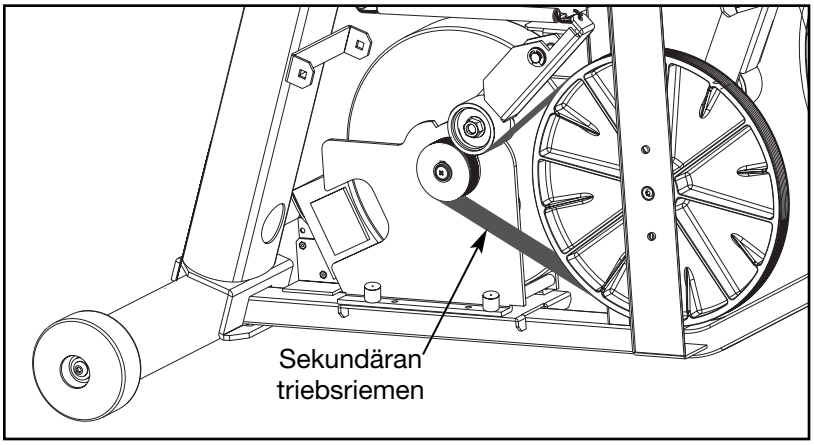


Abbildung 7

5. Tretkurbelarme entfernen.

A. Die beiden Befestigungsschrauben und Federringe mit einem 6-mm-Inbusschlüssel von jedem Tretkurbelarm entfernen. Siehe Abbildung 8.

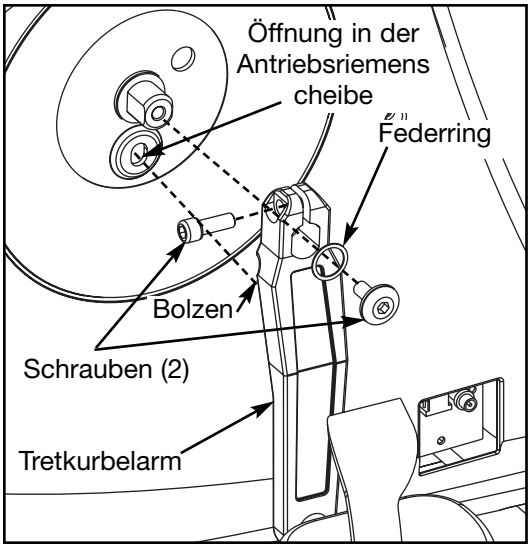


Abbildung 8

B. Die Tretkurbelarme entfernen. ***HINWEIS:*** *Linker und rechter Tretkurbelarm des Cycles sind nicht identisch. Der rechte Tretkurbelarm ist mit einem Bolzen ausgestattet, der in eine Öffnung in der Antriebsriemenscheibe eingeführt wird.*

6. Zugangsabdeckungen entfernen.

A. Die drei Befestigungsschrauben der vorderen Kappe mit einem Kreuzschlitzschraubendreher entfernen. Siehe Abbildung 9.

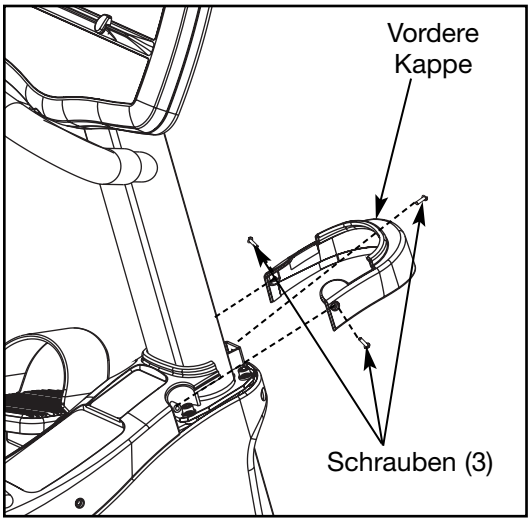


Abbildung 9

B. Die vordere Kappe abnehmen.

C. Die vier Befestigungsschrauben der oberen Kappe entfernen. Die obere Kappe abnehmen. Siehe Abbildung 10.

D. Die sieben Befestigungsschrauben der rechten Abdeckung entfernen. Die rechte Abdeckung abnehmen. Siehe Abbildung 10.

E. Die zwei Befestigungsschrauben der linken Abdeckung entfernen. Die linke Abdeckung abnehmen. Siehe Abbildung 10.

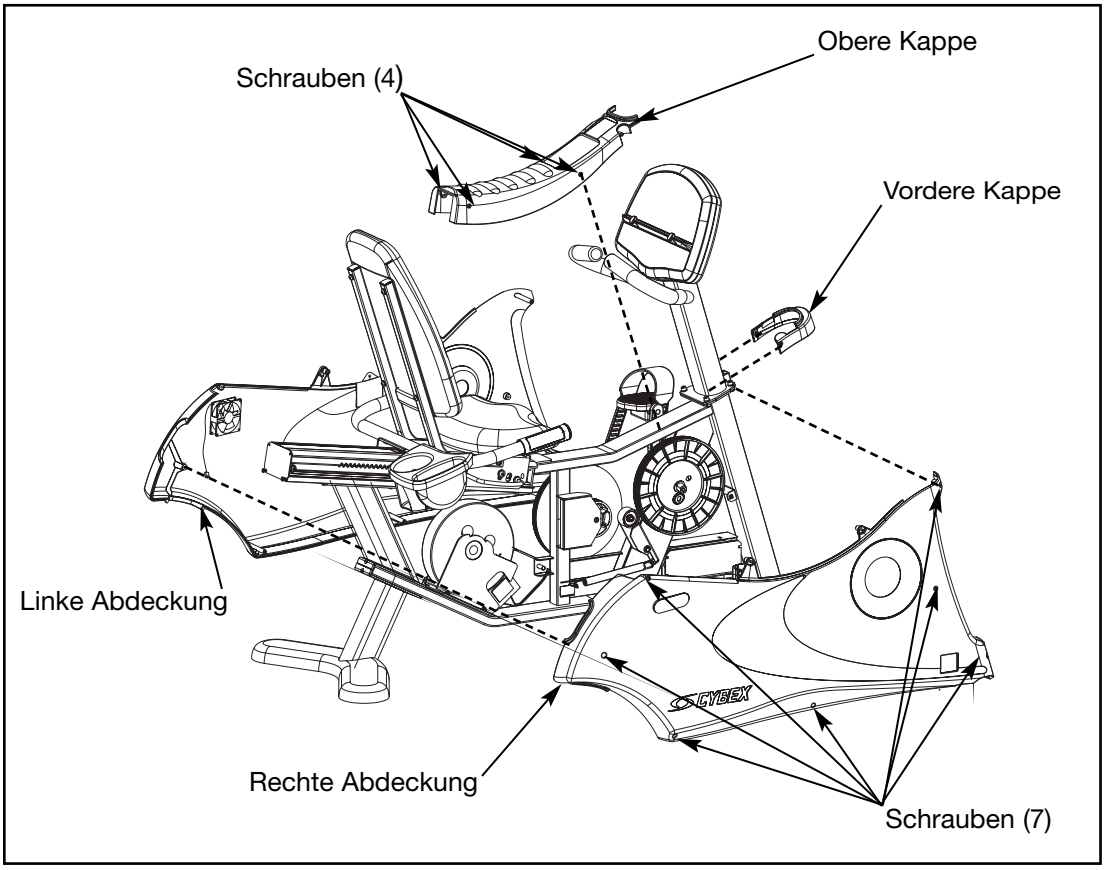


Abbildung 10

Cybex 530-R Cycle, Primär- und Sekundärantriebsriemen

F. Primär- und Sekundärantriebsriemen identifizieren. Siehe Abbildungen 11 und 12.

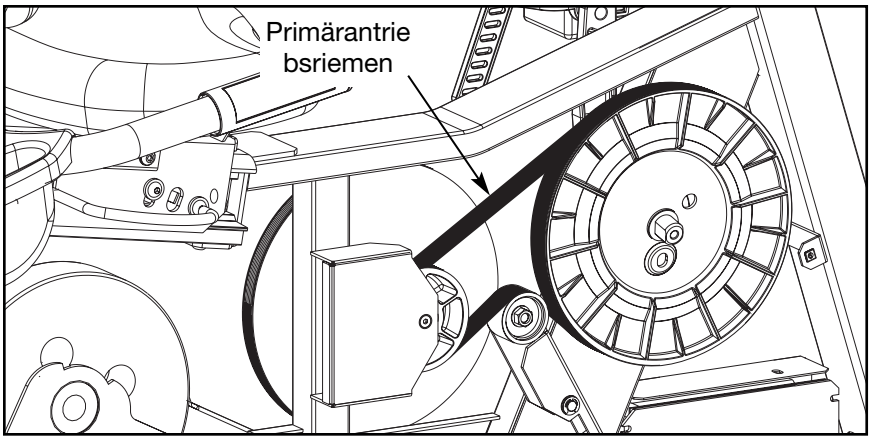


Abbildung 11

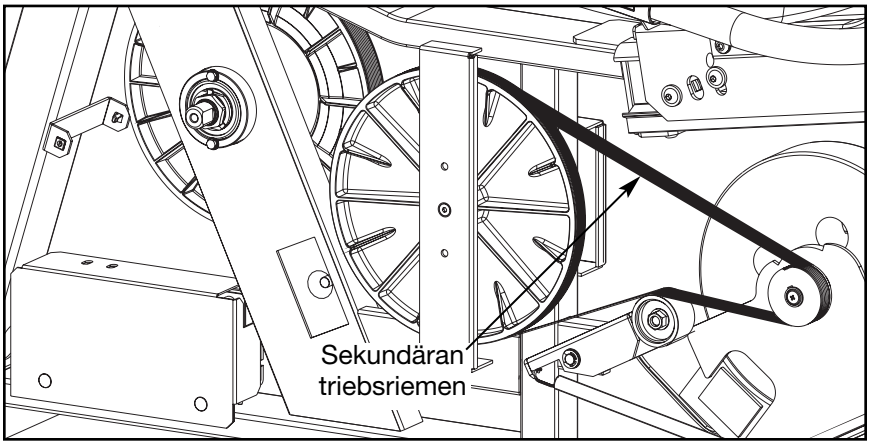


Abbildung 12

! WARNUNG: Das Schwungrad kann heiß sein. Vor der Wartung abkühlen lassen.

7. Zustand jedes Riemens prüfen.

A. Die Riemenscheiben jedes Riemens langsam rückwärts drehen. ***HINWEIS:*** *Vorsichtig vorgehen, um das Einklemmen von Fingern zwischen Riemen und Riemenscheiben zu verhindern*. Den Zustand jedes Riemens untersuchen. Wenn ein Riemen Risse oder Verschleiß aufweist, muss er unverzüglich von einem qualifizierten Wartungsmechaniker ersetzt werden. Siehe Abbildungen 13, 14 und 15.

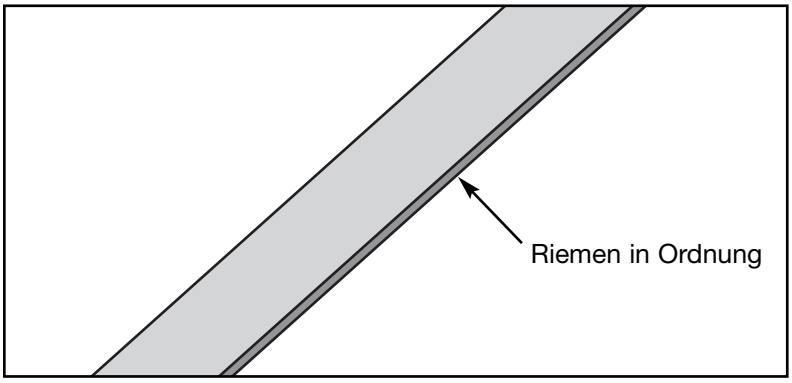


Abbildung 13

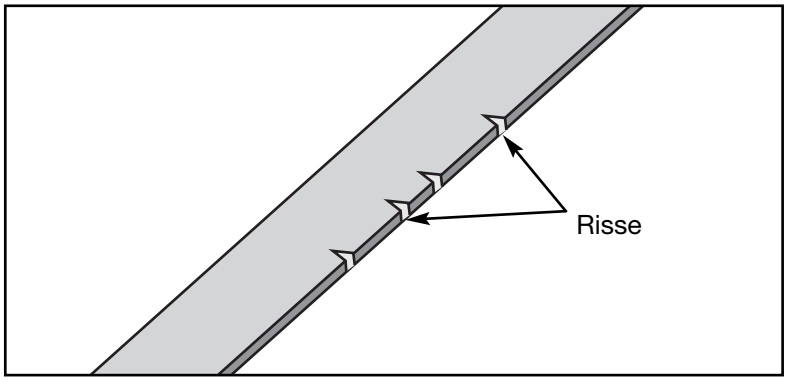


Abbildung 14

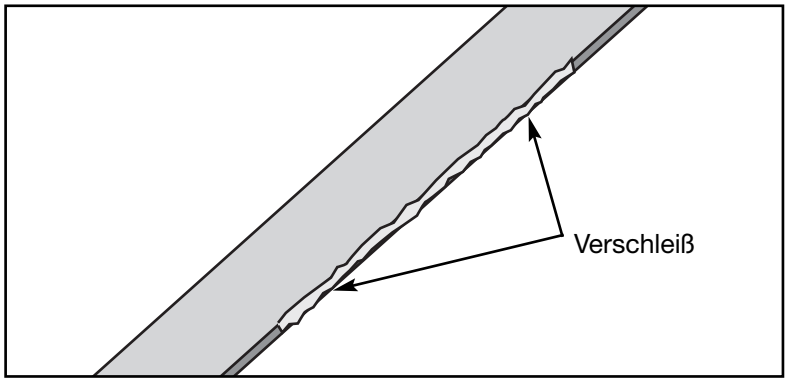


Abbildung 15

8. Spannung des Primärriemens prüfen.

A. Die Spannung des Primärantriebsriemens wird automatisch eingestellt. Den Arm und die Feder der Spannvorrichtung auf ordnungsgemäße Bewegung und Spannung prüfen.

9. Spannung des Sekundärriemens prüfen.

A. Die Spannung des Sekundärantriebsriemens wird automatisch eingestellt. Den Arm und die Feder der Spannvorrichtung auf ordnungsgemäße Bewegung und Spannung prüfen.

Umgebungsbedingungen

Statische Elektrizität – Abhängig vom Klima am Aufstellungsort ist statische Elektrizität besonders in Umgebungen mit trockener Luft häufig anzutreffen. Dies tritt wiederum vorwiegend im Winter auf. Statische Aufladung kann zum Beispiel beim Gehen auf einem Teppichboden und anschließenden Berühren eines Metallobjekts beobachtet werden. Dies kann ebenfalls beim Training auf einem Fitnessgerät auftreten. Wenn sich die in Ihrem Körper aufgeladene statische Elektrizität beim Berühren des Geräts entlädt, können Sie einen leichten Schock verspühren. In diesem Fall sollten Sie versuchen, die Luftfeuchtigkeit mit Hilfe eines Luftbefeuchters auf einen komfortablen Wert zu erhöhen.

Luftfeuchtigkeit – Das Gerät funktioniert in Umgebungen mit 30 % bis 75 % Luftfeuchtigkeit normal.

HINWEIS: *Das Gerät nicht in Umgebungen mit hoher Luftfeuchtigkeit, wie z. B. in der Nähe von Dampfbädern, Saunen, Schwimmbecken oder im Freien, aufstellen oder betreiben. Hohe Wasserdampf-, Chlor- und/oder Bromkonzentrationen können die Funktion der Elektronik sowie anderer Teile des Geräts beeinträchtigen.*

Temperatur – Das Gerät funktioniert in Umgebungen mit einem Temperaturbereich von 50 °F (10 °C) bis 104 °F (40 °C) normal.

Lagerung

Luftfeuchtigkeit – Das Gerät kann in Umgebungen mit einer relativen Luftfeuchtigkeit von 10 % bis 90 % versandt und gelagert werden.

HINWEIS: *Das Gerät nicht in Umgebungen mit hoher Luftfeuchtigkeit, wie z. B. in der Nähe von Dampfbädern, Saunen, Schwimmbecken oder im Freien, lagern. Hohe Wasserdampf-, Chlor- und/oder Bromkonzentrationen können die Funktion der Elektronik sowie anderer Teile des Geräts beeinträchtigen.*

Temperatur –- Das Gerät kann in Umgebungen mit einem Temperaturbereich von 32 °F (0 °C) bis 140 °F (60 °C) versandt und gelagert werden.

Batterien – Die Batterien ausbauen, wenn das Gerät länger als sechs Monate gelagert oder nicht verwendet wird. Siehe Abschnitt *Wiederaufladbare Batterien* bzgl. der Anordnung der Batterien.

Wiederaufladbare Batterien

Cybex 530 Cycles sind mit wiederaufladbaren Batterien ausgestattet. Die Batterien werden während des normalen Betriebs aufgeladen. Sie werden außerdem aufgeladen, wenn der optionale Netzadapter an eine Steckdose angeschlossen ist.

Ersatzbatterien – Cybex 530 Cycles verwenden fünf NiMH-Batterien (Nickel-Metall-Hydrid) vom Typ AA (Mignon) 1,2 V, 1600 mAh oder mehr. Siehe Abbildung 16.

WARNUNG
MISSACHTEN DIESER VORSICHTSMASSNAHMEN KANN SCHWERE VERLETZUNGEN VERURSACHEN
1. Lesen Sie die am Laufband angebrachten Benutzungs- und Warnhinweise.
2. Verwenden Sie ausschliesslich NiMH (Nickel-Metall-Hydrid)-Batterien. AA 1.2V 1600mA oder mehr.
3. Fügen Sie die Batterien mit dem positiven (+) Teil nach unten ein.
4. Entsorgen Sie die Batterien umweltgerecht.
KORREKTE AUSRICHTUNG DER BATTERIEN
DE-18250-1

Abbildung 16

! WARNUNG: Die Batterie NICHT öffnen, verbrennen, polverkehrt installieren, mit Batterien eines anderen Typs verwenden oder kurzschließen. Andernfalls kann die Batterie sich entzünden, explodieren, auslaufen oder heiß werden und Verletzungen verursachen.

Batterien nur durch NiMH-Batterien vom Typ AA (Mignon) ersetzen. *KEINE* Alkali-, Carbon-Zink-, Lithium-Ionen-, Nickel-Cadmium- (NiCd) oder andere Batterietypen verwenden.

! WARNUNG: Ausschließlich NiMH-Batterien verwenden. Andere Batterien können auslaufen, bersten oder explodieren und zu Verletzungen oder Sachschäden führen.

Stets alle Batterien gleichzeitig austauschen; keine alten und neuen Batterien zusammen verwenden. Die Verwendung einer alten Batterie zusammen mit neuen Batterien führt zur Überhitzung der alten Batterie, Nichtladen der neuen Batterien und potenziellem Auslaufen oder Bersten.

Stets fünf gleichwertige Batterien der gleichen Amperezahl und des gleichen Herstellers verwenden.

Laden der Batterien – Die Batterien möglichst vor dem Einbau voll aufladen. Andernfalls die Batterien durch Verwendung des optionalen Netzadapters vom Cycle aufladen lassen.

Gebrauchte Batterien umweltgerecht entsorgen.

Die Batterien ausbauen, wenn das Gerät länger als sechs Monate gelagert oder nicht verwendet wird. Die Batterien befinden sich in der Konsole. Zum Austausch der Batterien die Kreuzschlitzschraube an der Rückseite mit einem Kreuzschlitzschraubendreher entfernen. Siehe Abbildung 17.

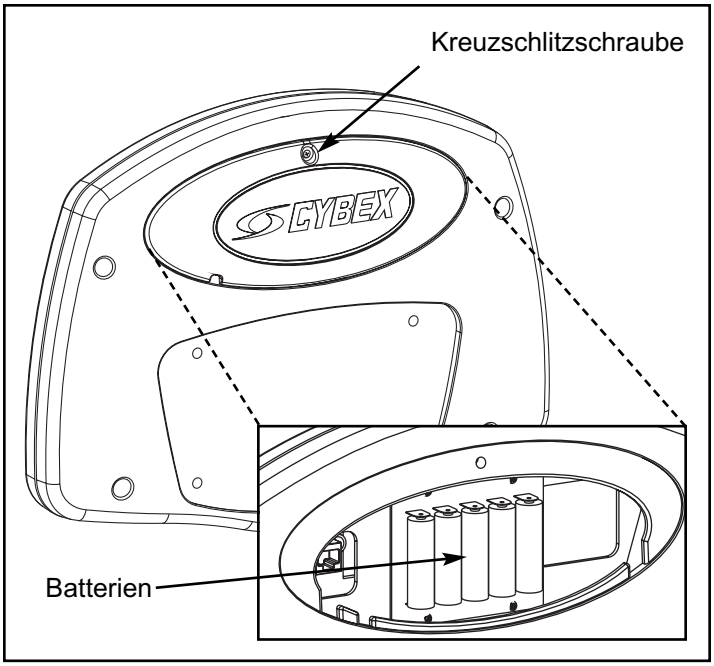


Abbildung 17

5 - Setup and Assembly

Warnings

All warnings listed in this chapter are as follows:

! WARNING: ***Use extreme caution when assembling the unit. Failure to do so could result in injury.***

! WARNING: ***Always use proper lifting methods when moving heavy items.***

! WARNING: ***Be sure that all electrical requirements are met as indicated in the specifications at the front of the manual and at the beginning of this chapter prior to proceeding.***

! WARNING: ***Wait until all moving parts come to a complete stop before dismounting.***

Choosing and Preparing a Site

Before assembling the unit you must select a suitable site and have the proper electrical outlet power available for optimum operation and safety. See the *Electrical Power Requirements* section (located on the next page) for direction in locating your voltage requirements. ***NOTE:*** *The power adapter is optional on the Cybex Sigma Cycle*.

The area you select for the unit should be well lit and well ventilated. Locate the unit on a structurally sound and level surface. Allow enough clearance for safe access and passage during use of the unit.

Humidity - The unit is designed to function normally in an environment with a relative humidity range of 30% to 75%.

NOTE: *Do not install or use the unit in an area of high humidity, such as in the vicinity of a steam room, sauna, indoor pool or outdoors. Exposure to extensive water vapor, chlorine and/or bromine could adversely affect the electronics as well as other parts of the machine.*

Temperature - The unit is designed to functionally normally in an environment with an ambient temperature range of 50°F (10°C) to 104°F (40°C) degrees.

See Chapter 4 for information regarding storage of the unit.

Electrical Power Requirements

NOTE: *The power adapter is optional on the Cybex Sigma Cycle*.

The power requirement for the optional power adapter is: 100-240 V, 50/60 Hz, 1.0A AC.

NOTE: *Use Cybex supplied adapter only, NEMA 5-15 plug (TR-18231) or IEC-320 inlet (TR-18230).* If using the IEC-320 inlet adapter, ensure a proper power cord is sourced and connected properly. Consult an electrician if you have any questions.

Assembling the Cybex Sigma Cycle

! WARNING: Use extreme caution when assembling the unit. Failure to do so could result in injury.

! WARNING: Always use proper lifting methods when moving heavy items.

Tools Required

- 3/16" Allen wrench (supplied)
- 1/4" Allen wrench (supplied)
- Phillips head screwdriver

NOTE: *The words "left" and "right" denote the user's orientation.*

1. Read and understand all instructions thoroughly before assembling the unit.

NOTE: *Each step number in the assembly instructions tells you what you will be doing. The lettered steps following each step number describe the procedure required. Do not continue with step 2 until you have carefully read all of the assembly instructions.*

2. Verify you have received the correct package.

A. Read the sticker on the outside of the box and verify that the model number and language is what you ordered.

3. Unpack and verify the contents of the boxes.

A. Lift up and remove the cardboard sleeve that surrounds the unit.

B. Verify that you have the color that you ordered by looking at the paint.

C. Check to be sure that the following items are present. Check off (☑) each item as you find it. See Figure 1. If any of the parts are missing contact Cybex Customer Service.

Cybex Sigma-C Cycle Assembly

	Item	Qty	Part Number	Description
☐	1	1	Varies	Base with covers attached
☐	2	1	Varies	Console assembly
☐	3	1	PL-18235	Front Cap (in box)
☐	4	1	AF-17970	Upright Tube
☐	5	1	AX-18340	Hardware pack (in box)
☐	6	1	LT-18171-4	Owner's Manual (in box)
☐	7	1	LT-18260	Assembly poster
☐	8	1	LT-18259	Warranty sheet

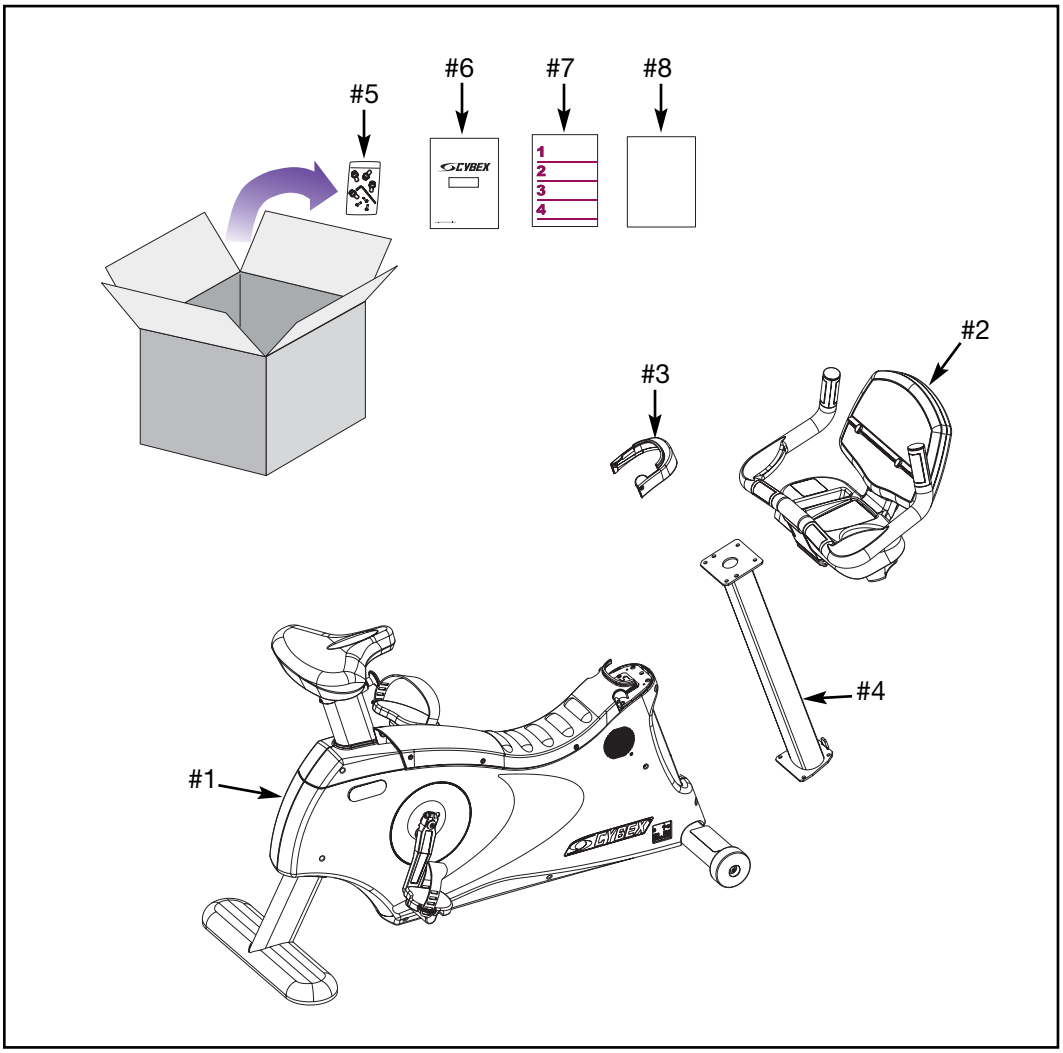


Figure 1

D. Check off (☑) each item in the hardware pack as you find it. See Figure 2.

	Item	Qty	Part Number	Description
☐	9	4	HS-18183	Screw, 5-16-18 X .75, SHCS (Socket Head Cap Screw)
☐	10	8	HW-53018	Washer, 5-16" Split
☐	11	2	HS-15706	Screw, 8-16 x .50, PNHD
☐	12	4	HS-18157	Screw, 5-16-18 X 1.25, BTN, BLK
☐	13	1	HS-41006	Screw, 10-24 x .50, SLFTP, BLK
☐	14	1	HX-00438	3/16" Allen wrench
☐	15	1	HX-17117	1/4" Allen wrench

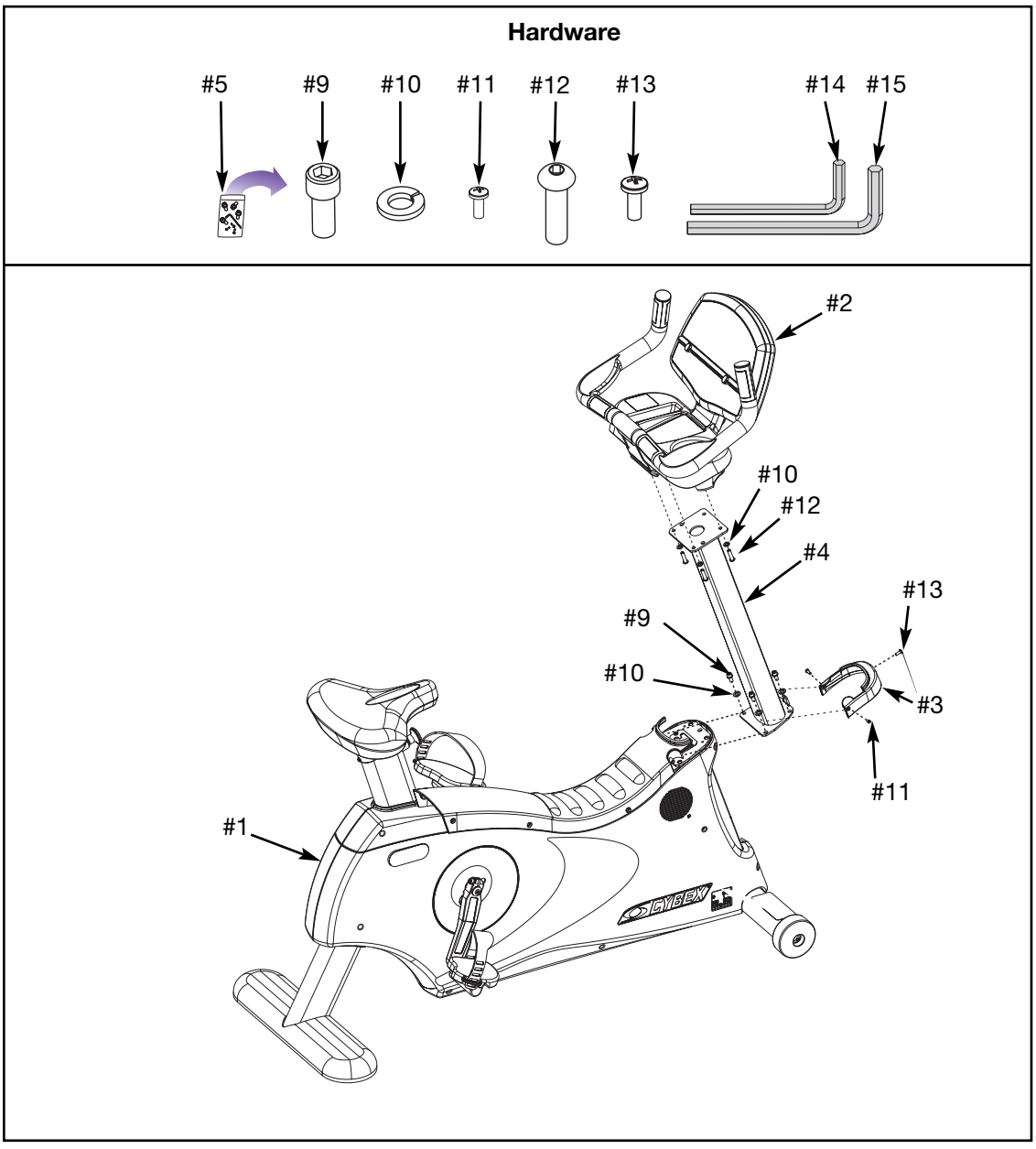


Figure 2

! WARNING: Always use proper lifting methods when moving heavy items.

4. Lift and move the unit

A. Lift and move or roll the unit using the front transport wheels to the location where you intend to leave it. Use proper lifting methods.

5. Attach the Console Assembly to Upright Tube.

A. Locate the console assembly (#2), upright tube (#4), four mounting screws 5-16-18 X 1.25 (#12) and washers 5-16" (#10). See Figure 3.

B. Locate the upper display cable and ground wire. Insert the cables into the upright tube (#4). Pull cables through tube to exit at bottom. See Figure 4

C. Place the console assembly (#2) in the correct position on the upright tube (#4) and hand thread each of the four screws 5-16-18 X 1.25 (#12). See Figure 3.

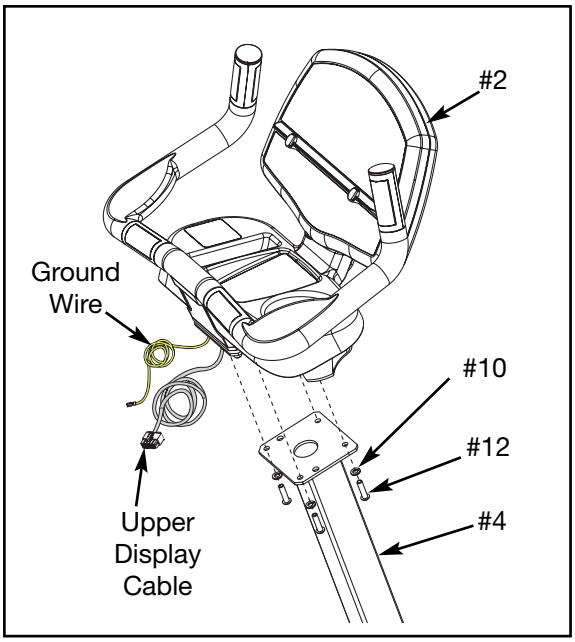


Figure 3

D. Securely fasten the screws 5-16-18 X 1.25 (#12) with the 3/16" Allen wrench (#14) provided.

6. Attach the Upright Tube to Base Assembly.

A. Locate the four screws 5-16-18 X .75 (#9) and washers 5-16" (#10) . See Figure 4.

B. Locate the upper display cable and plug it into the lower display cable in the main frame assembly. See Figure 5.

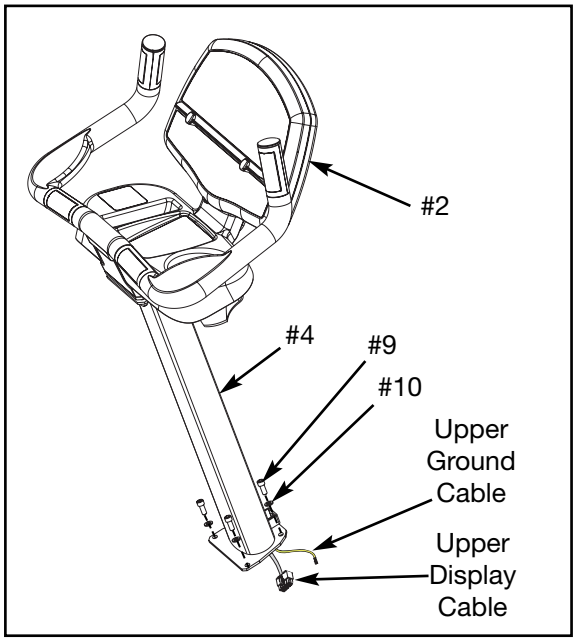


Figure 4

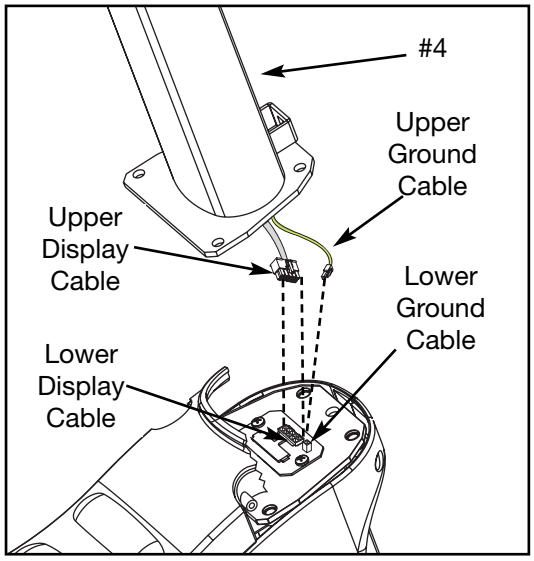


Figure 5

C. Locate the upper ground cable and plug it into the lower ground cable on the main frame assembly. See Figure 5.

NOTE: *Ensure cable connectors are securely fastened.*

D. Lower the upright tube (#4) over the upper display cable and hold it steady in the correct position on the base assembly. See Figure 6.

NOTE: *Confirm that no cables are pinched lowering the console.*

E. Using a 1/4" Allen wrench (#15), attach the upright tube (#4) with the four screws 5-16-18 x .75 (#9) and four washers 5-16" (#10). See Figure 6.

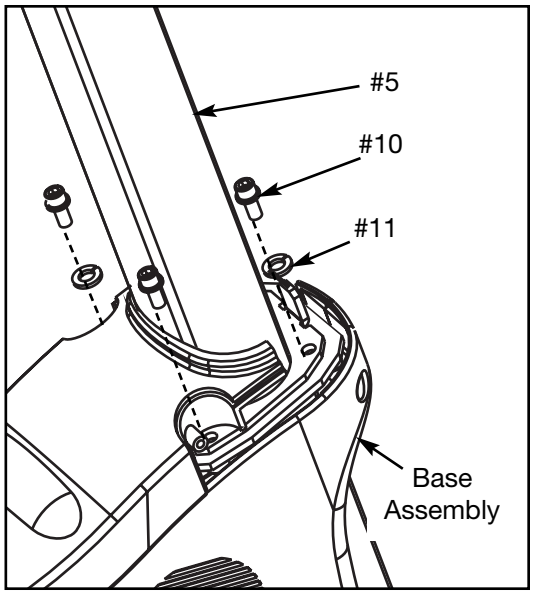


Figure 6

7. Install the front cap.

A. Locate and place front cap (#3) on the front of the unit as shown in Figure 7.

B. Using a Phillips head screwdriver, secure with two screws 8-16 x .50 (#11) and one screw 10-24 x .50 (#13).

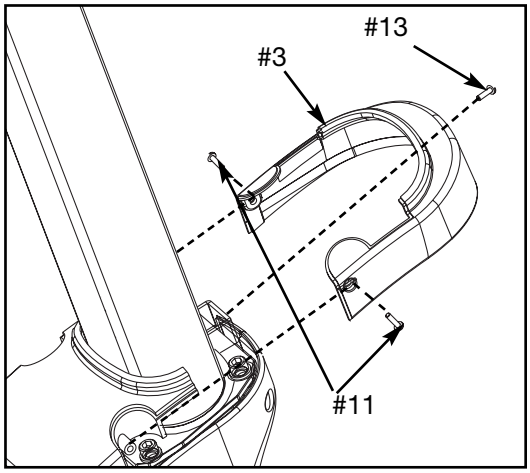


Figure 7

8. Level the unit.

A. Confirm that the unit is on a level surface. See steps 8B - 8D for leveling.

! WARNING: Always use proper lifting methods when moving heavy items.

B. Carefully lay the cycle on its side to gain access to the leveling feet.

C. Locate the leveling feet at the rear of the unit. See Figure 8.

D. Using your hands, adjust the leveling feet up or down until the unit is level.

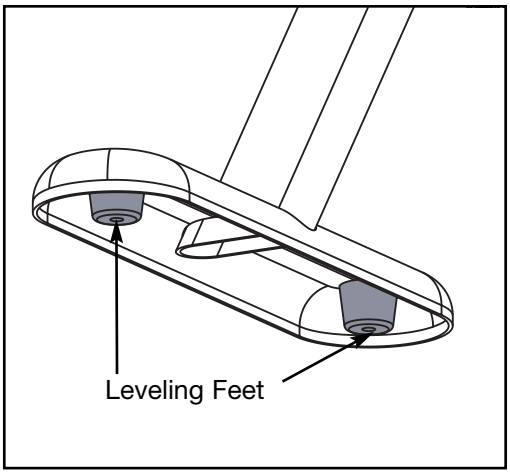


Figure 8

9. Connect the optional power adapter.

A. Plug the optional power adapter into the inlet near the front of the unit. ***NOTE:*** *Do not plug the power cord into an outlet at this time.* See Figure 9.

NOTE: *Use Cybex supplied adapter only, NEMA 5-15 plug (TR-18231) or IEC-320 inlet (TR-18230).* If using the IEC-320 inlet adapter, ensure a proper power cord is sourced and connected properly. Consult an electrician if you have any questions.

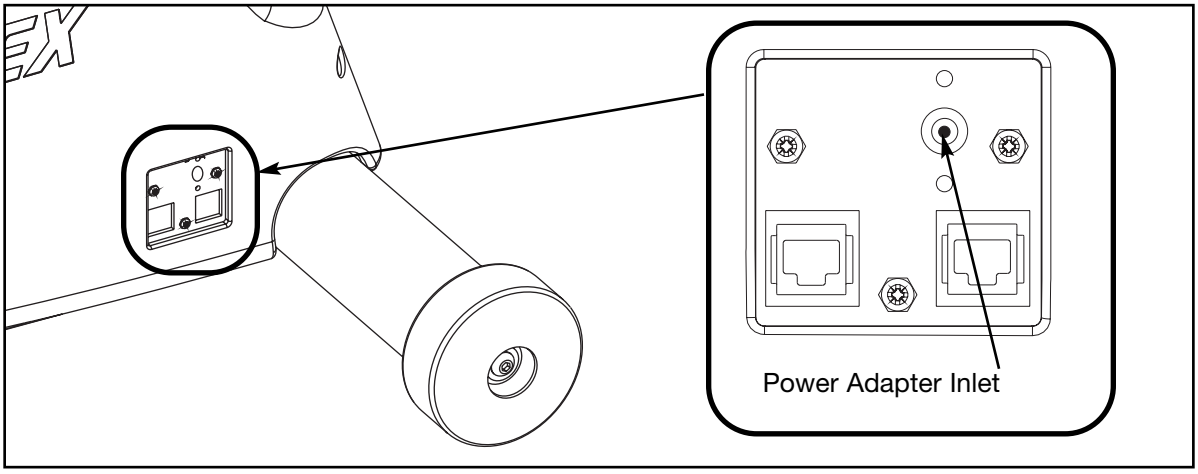


Figure 9

10. Visually inspect the unit.

A. Carefully examine the unit to ensure that the assembly is correct and complete.

B. Proceed to *Testing the Operation* section.

Cybex Sigma-R Cycle Assembly

A. Check to be sure that the following items are present. Check off (☑) each item as you find it. See Figure 10. If any of the parts are missing contact Cybex Customer Service.

	Item	Qty	Part Number	Description
☐	1	1	Varies	Base with covers attached
☐	2	1	Varies	Console Assembly
☐	3	1	PL-18235	Front Cap (in box)
☐	4	1	AX-18361	Hardware pack (in box)
☐	5	1	LT-18171-4	Owner's Manual (in box)
☐	6	1	LT-18260	Assembly poster
☐	7	1	LT-18259	Warranty sheet
☐	8	1	NA	Seat Back Assembly

NOTE: *NA means not applicable.*

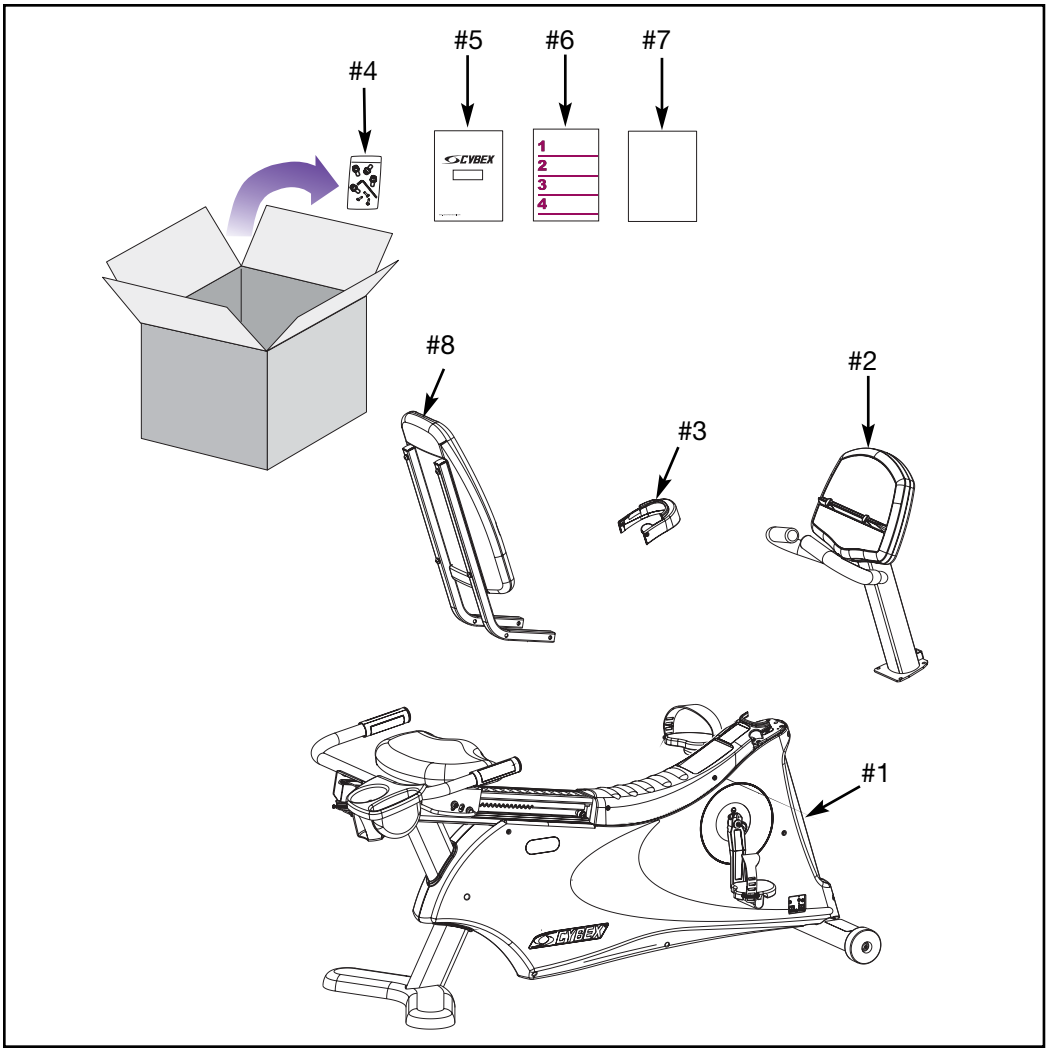


Figure 10

B. Check off (☑) each item in the hardware pack as you find it. See Figure 11.

	Item	Qty	Part Number	Description
☐	9	4	HS-18183	Screw, 5-16-18 X .75, SHCS (Socket Head Cap Screw)
☐	10	8	HW-53018	Washer, 5-16" Split
☐	11	2	HS-15706	Screw, 8-16 x .50, PNHD, BLK
☐	12	4	HS-41107	Screw, 5-16-18 X 1.50
☐	13	1	HS-41006	Screw, 10-24 X .50, SLFTP, BLK
☐	14	1	HX-00438	3/16" Allen wrench
☐	15	1	HX-17117	1/4" Allen wrench

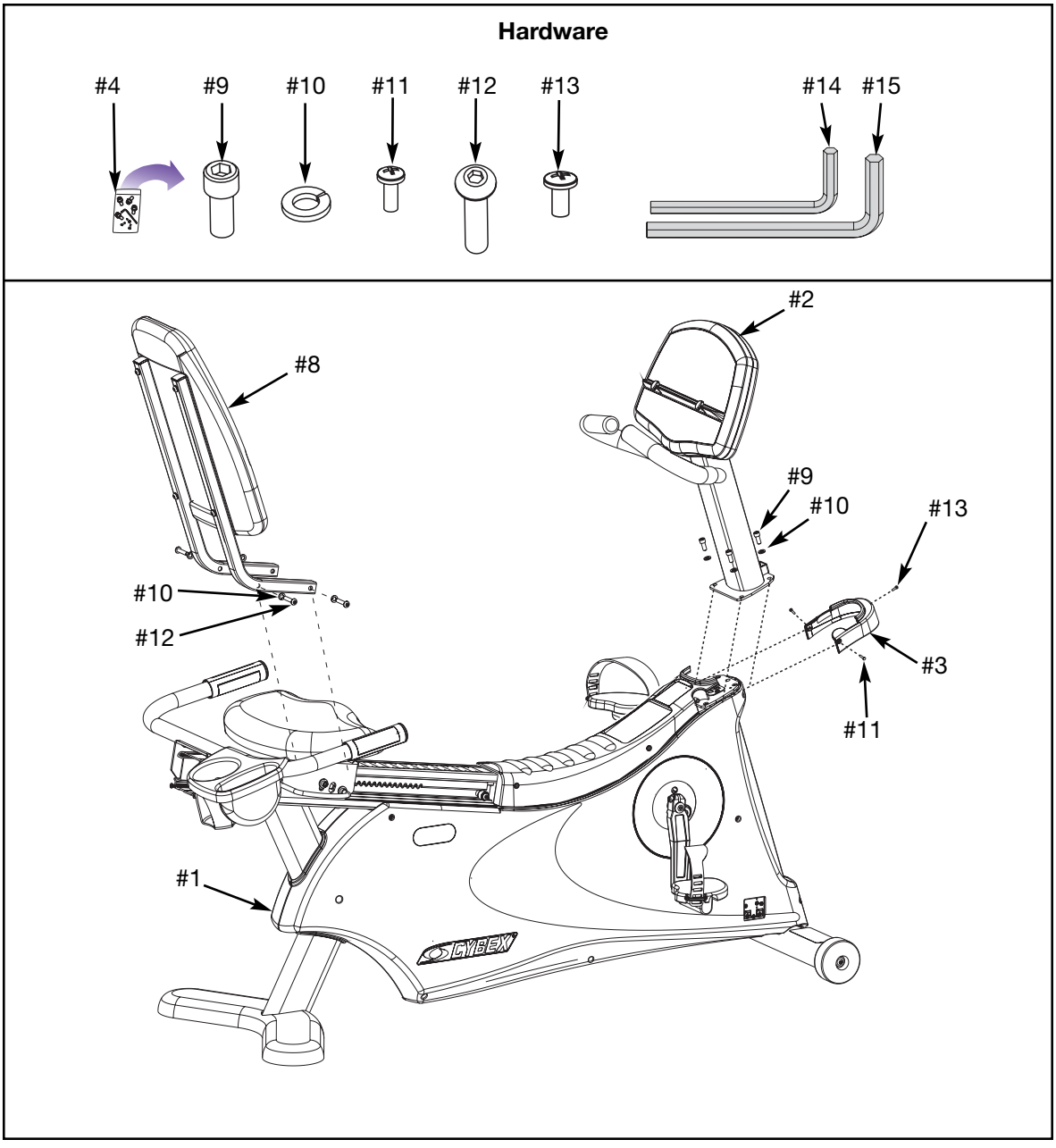


Figure 11

! WARNING: Always use proper lifting methods when moving heavy items.

11. Lift and move the unit

A. Lift and move or roll the unit using the front transport wheels to the location where you intend to leave it. Use proper lifting methods.

12. Remove the top cap.

A. Remove the four long screws securing the top cap in place. Remove top cover. See Figure 12.

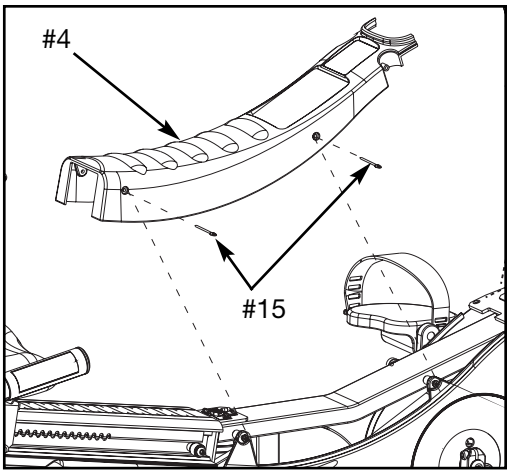


Figure 12

13. Attach the Console Assembly.

A. Locate the console assembly (#2), four mounting screws 5-16-18 x .75 (#9) and four washers 5-16 (#10). See Figure 13.

B. Locate the upper display cable and plug it into the lower display cable in the main frame assembly. See Figure 14.

C. Locate the upper ground cable and plug it into the lower ground cable tab on the main frame assembly. See Figure 14.

NOTE: *Ensure cable connectors are securely fastened.*

D. Lower the console assembly over the upper display cable and hold it steady in the correct position on the base assembly. See Figure 15.

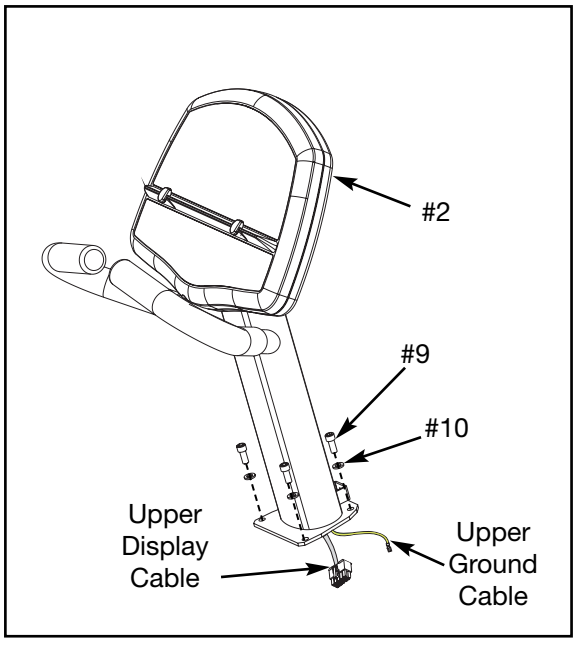


Figure 13

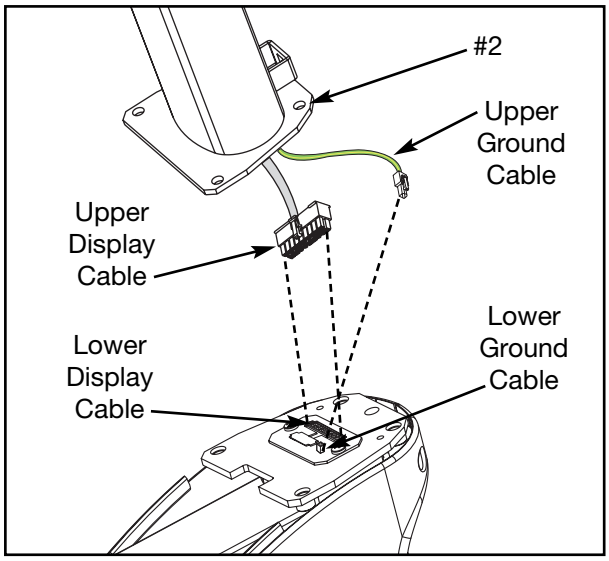


Figure 14

NOTE: *Confirm that no cables are pinched lowering the console.*

E. Using a 1/4" Allen wrench (#15), attach the console assembly (#2) with the four screws 5-16-18 x .75 (#9) and four washers 5-16" (#10). See Figure 15.

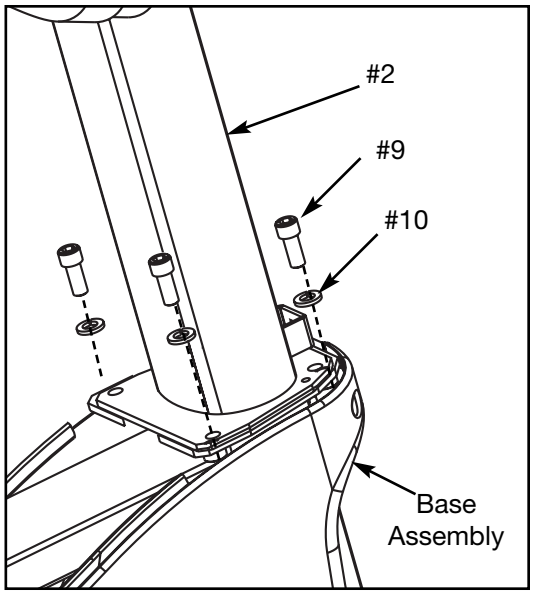


Figure 15

14. Install the top cap.

A. Locate and place top cap on the top of the unit as shown in Figure 12.

B. Using a Phillips head screwdriver, secure with four screws.

15. Install the front cap.

A. Locate and place front cap (#3) on the front of the unit as shown in Figure 16.

B. Using a Phillips head screwdriver, secure with two screws 8-16 x .50 (#11) and one screw 10-24 x .50 (#13).

16. Connect the Seat Back Assembly.

A. Locate the seat back assembly (#8) four screws 5-16-18 x 1.50 (#12) and four washers 5-16" (#10).

B. Place the seat back assembly in the correct position and hand thread each of the screws 5-16-18 x 1.50 (#12) and four washers 5-16" (#10). See Figure 17.

C. Securely fasten the screws 5-16-18 x 1.50 (#12) with the 3/16" Allen wrench (#14) provided.

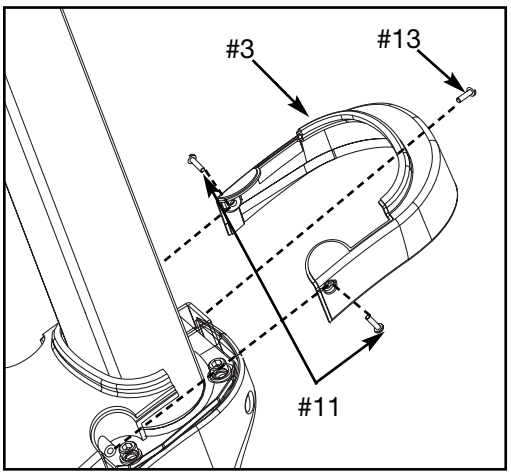


Figure 16

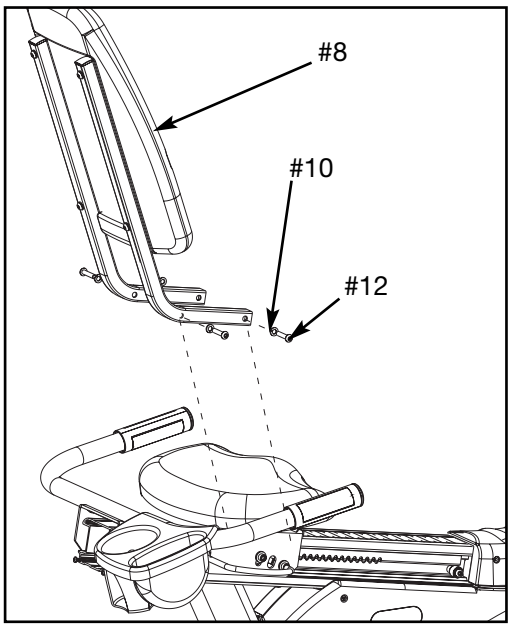


Figure 17

17. Level the unit.

A. Confirm that the unit is on a level surface. See steps 17B - 17D for leveling.

! WARNING: Always use proper lifting methods when moving heavy items.

B. Carefully lay the cycle on its side to gain access to the leveling feet.

C. Locate the leveling feet at the rear of the unit. See Figure 18.

D. Using your hands, adjust the leveling feet up or down until the unit is level.

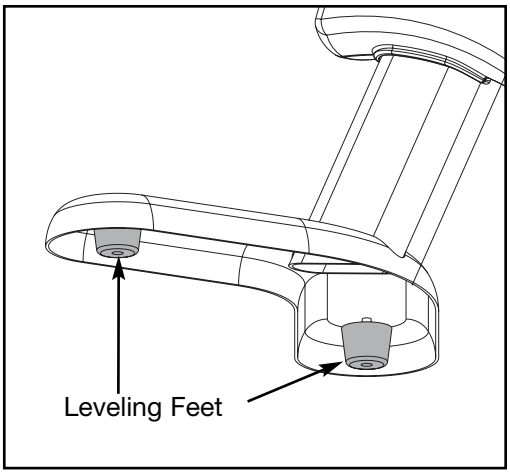


Figure 18

18. Connect the optional power adapter.

A. Plug the power adapter into the inlet near the front of the unit. ***NOTE:*** *Do not plug the power cord into an outlet at this time.* See Figure 19.

NOTE: *Use Cybex supplied adapter only, NEMA 5-15 plug (TR-18231) or IEC-320 inlet (TR-18230). If using the IEC-320 inlet adapter, ensure a proper power cord is sourced and connected properly. Consult an electrician if you have any questions.*

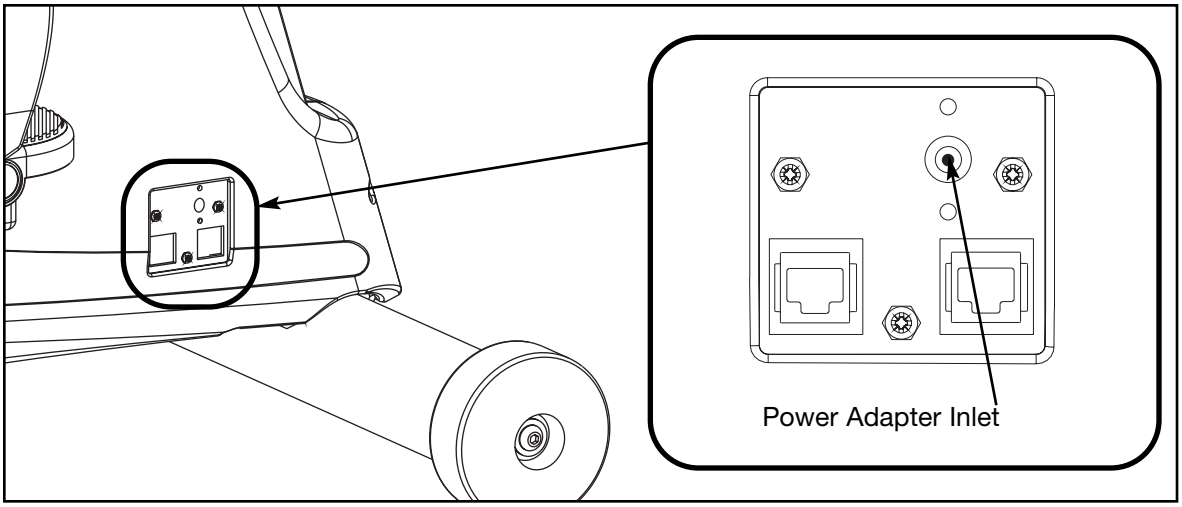


Figure 19

19. Visually inspect the unit.

A. Carefully examine the unit to ensure that the assembly is correct and complete.

B. Proceed to *Testing the Operation* section.

! WARNING: Be sure that all electrical requirements are met as indicated in the specifications at the front of the manual and at the beginning of this chapter prior to proceeding.

Testing the Operation

Use the following instructions to test the full resistance of the unit.

1. Plug the optional power cord into a power outlet from a grounded circuit as described under *Electrical Requirements* in this chapter. ***NOTE:*** *Coil up the remainder of the power cord and place it out of the way. See Figure 20.*

NOTE: *Cybex recommends that the unit be unplugged when not in use.*

NOTE: *Power adapter IEC-320 (TR-18230) is not supplied with additional power cord. Additional power cord plug varies per country. Ensure a proper power cord is sourced and connected properly. Consult an electrician if you have any questions.*

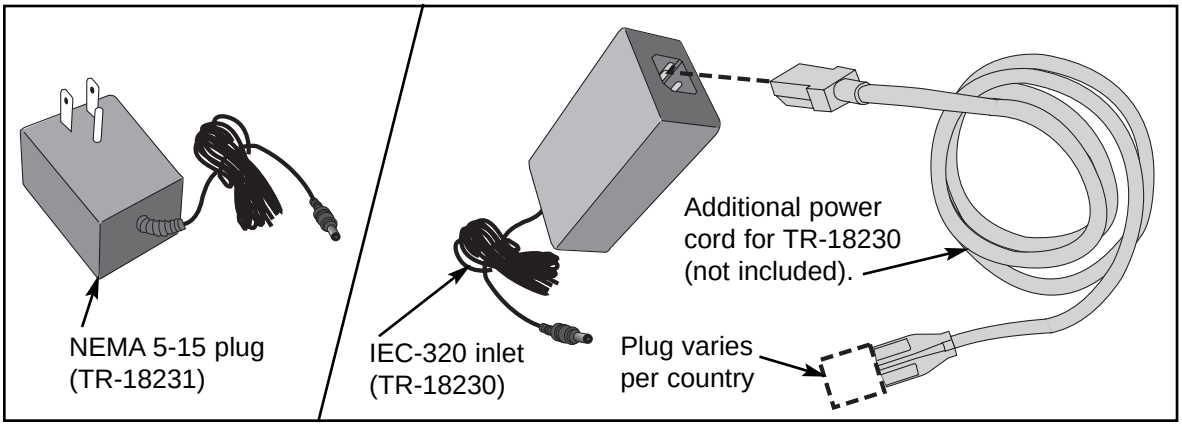


Figure 20

2. Observe that the control panel will illuminate and be in the *Dormant Mode* when using the optional power adapter.

NOTE: *If you are not using the optional power adapter, the display will not illuminate until step 4.*

3. Hold the handrails to steady yourself while you step into the pedals.

4. Begin pedaling.

5. Press the **Quick Start** key. The unit begins with a long tone then the resistance increases to correspond to the program that you selected.

6. Run the unit through its full resistance range. First press the **Level +** key until the unit reaches its highest load (the display will show "21"). Then press the **Level -** key until the unit reaches its lowest load; the display will show "1". As you pedal, you will feel the resistance change.

7. Press **Pause/End** twice to end the workout review and return the display to *Dormant Mode*.

! WARNING: Wait until all moving parts come to a complete stop before dismounting.

8. Wait until pedals come to a complete stop before dismounting the unit. Hold the handrails to steady yourself while you step off the unit.

Setting Operation Options

1. Enter Test Mode by holding down Pause/end key for three seconds while pedaling the unit or plugging in the optional power adapter. The display will read "bike".

NOTE: *After changing any value, you must press* **Enter** *to save that value. When you press enter the display will read "updt" (updated) to confirm your selection.*

2. Press the **Time** key to set options, change values with ▲ and ▼ keys and press **Enter** to save your selection. Each time you press **Time** the next set of data is displayed in the following order.

Unit - Choices are "Eng" (English) or "Euro" (metric) measurements. English is the default.

Scan - This turns on or off the data readout scan (unless a specific data key is pressed during a workout). Default is on.

Def - This is the default time for time based programs if a user doesn't re-set **Time**. For example, if you press **Time** you can decrease or increase the set workout time up to the amount that the **Max** time is set. Choices (in minutes) include: 20, 30, 40, 50 and 60. Default is 20.

Max - This is the maximum amount of time the unit can run per use. You can limit the users time or choose "none" for unlimited time. Choices (in minutes) include: 20, 30, 40, 50, 60, 90, 120 and "none" for no time limit. Default is 60.

Idle (or Workout Review): - This is how long the unit retains and displays your current workout data during a pause in the workout or after a workout. Choices include: 20 seconds; 30 seconds; 40 seconds; 1 minute and 5 minutes; default is 20 seconds.

Bike Mode Options (during setup)

Change values with ▲ and ▼ keys and press **Enter** to save your selection

bike - (factory default) User or Program selects the "level" of resistance, which increases as crank speed increases and decreases as crank speed decreases.

CP - Constant Power, User or Program selects the Watts setting. The console controls the load relative to crank speed to maintain power (Watt) level.

ISO - Isokinetic, The console sets an expectation in Watts, which the user must pedal at a set speed to maintain. If the user pedals harder, the cycle responds quickly by increasing resistance. If the user pedals lighter, the cycle quickly lowers resistance. See *Meaning of Isokinetic* on Page 3-12.

Remember: You must press* Enter *after changing a value for that value to be stored.

3. To exit *Test Mode* press the **Pause/End** key once.

Your unit is now ready for use. Follow the instructions in the *Operation* chapter to learn how to operate the unit.

6 – Kundendienst

Kontaktinformationen

Der Kundendienst ist von Montag bis Freitag von 8.00 Uhr bis 18.00 Uhr (Eastern Standard Time der USA) telefonisch erreichbar.

Cybex Kunden in den USA können den Kundendienst unter **800-766-3211** gebührenfrei anrufen.

Cybex Kunden außerhalb der USA erreichen den Kundendienst telefonisch unter **508-533-4300** oder per Fax unter **508-533-5183.**

Ersatzteile und Informationen sind im Internet unter www.cybexinternational.com oder per E-Mail unter techhelp@cybexintl.com erhältlich.

Seriennummer

Die Seriennummer ist an der Vorderseite des Geräts zu finden (siehe Abbildung 1).
Die Seriennummer notieren und bei Anfragen an den Cybex Kundendienst bereithalten.

Seriennummer _____

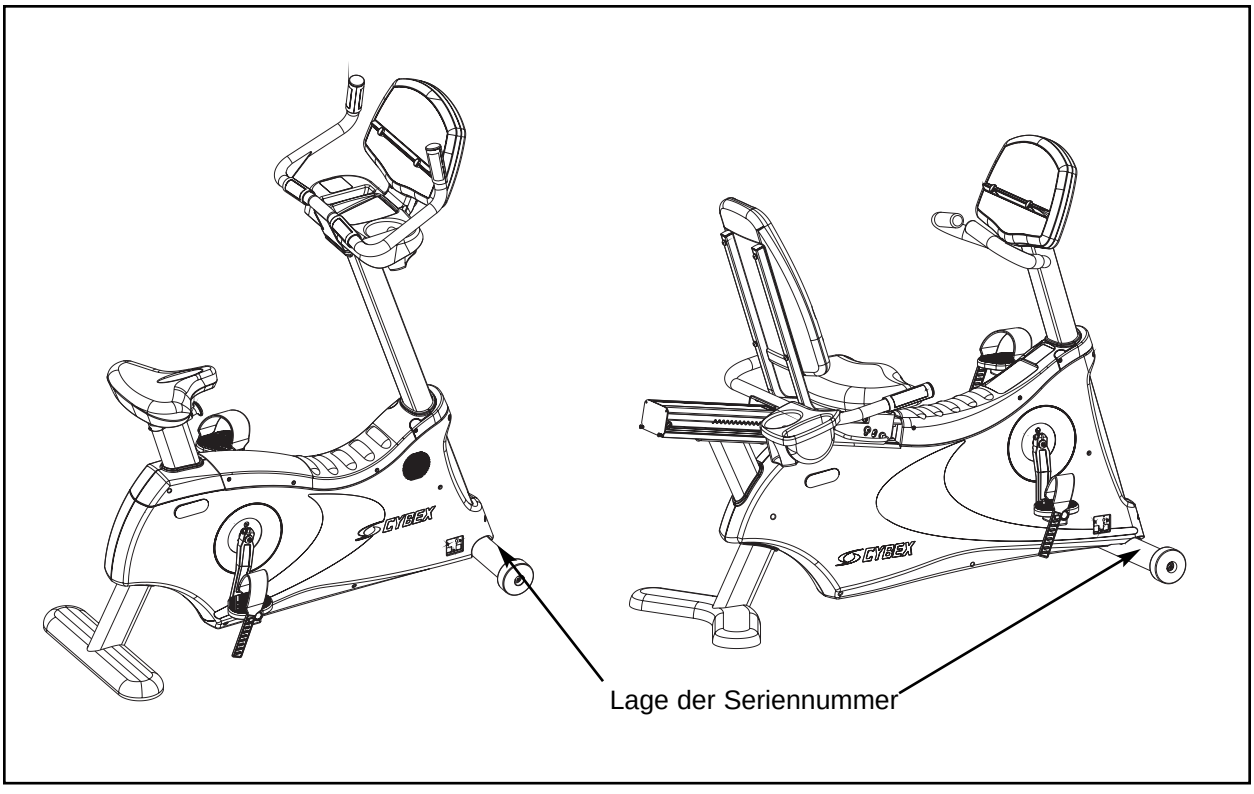


Abbildung 1

Rückgabegenehmigung (RMA)

Das System zur Rückgabegenehmigung (RMA) detailliert die Verfahren zur Rückgabe von Material für Austausch, Reparatur oder Gutschriften. Dieses System gewährleistet, dass zurückgegebenes Material korrekt gehandhabt und analysiert wird. Die folgenden Verfahren strikt befolgen.

Wenden Sie sich für alle Garantieangelegenheiten an Ihren Cybex Vertragshändler. Ihr Vertragshändler wird bei Bedarf eine RMA-Nummer von Cybex anfordern. Defekte Teile oder Geräte werden von Cybex nur mit gültiger RMA-Nummer und einem ARS-Etikett (Automated Return Service) akzeptiert.

1. Rufen Sie die auf Seite 6-1 angegebene Kundendienst-Hotline an, um ein defektes Teil zurückzugeben.

2. Beschreiben Sie dem Techniker detailliert, welches Problem vorliegt oder welchen Defekt das Teil, das Sie zurückgeben möchten, aufweist.

3. Geben Sie das Modell und die Seriennummer an. *Die Seriennummer ist an der Vorderseite des Geräts zu finden (siehe Abbildung 1)* und beginnt mit einem Buchstaben. Beispiel: R09-101331100.

4. Der Cybex Techniker kann Sie dazu auffordern, das/die betreffende(n) Teil(e) zur Überprüfung und Reparatur/Austausch an Cybex zurückzugeben. Der Techniker stellt Ihnen dann eine RMA-Nummer aus und sendet Ihnen ein ARS-Etikett. ARS-Etikett und RMA-Nummer müssen gut sichtbar außen am Versandpaket, das das/die zurückzugebende(n) Teil(e) enthält, angebracht werden. Legen Sie dem Paket außerdem eine Beschreibung des Problems, die Seriennummer des Geräts sowie den Namen und die Anschrift des Eigentümers bei.

5. Senden Sie das Paket per UPS an Cybex. Attn: Customer Service Department Cybex International, Inc. 10 Trotter Drive Medway, MA 02053 USA

HINWEIS: *Waren, die nicht mit einer RMA-Nummer außen am Paket gekennzeichnet sind bzw. nicht frachtfrei versandt wurden, werden nicht von Cybex akzeptiert.*

Beschädigte Teile

Waren, die beim Transport beschädigt wurden, sollten nicht für eine Gutschrift zurückgegeben werden. Für Transportschäden ist die Speditionsfirma (UPS, Federal Express, Transportunternehmen usw.) verantwortlich.

Offensichtliche Schäden – Beim Empfang der Sendung alle Kartons sorgfältig untersuchen. Alle sichtbaren Schäden müssen auf dem Lieferschein vermerkt und vom Spediteur unterzeichnet werden. Andernfalls kommt der Spediteur nicht für einen Schaden auf. Die erforderlichen Dokumente für eine solche Schadensmeldung sind beim Spediteur erhältlich.

Verborgene Schäden – Schäden, die bei der Warenannahme nicht sichtbar waren und später entdeckt wurden, müssen dem Spediteur unverzüglich gemeldet werden. Nachdem ein solcher Schaden bemerkt wurde, muss der Spediteur innerhalb von 10 Tagen nach dem Lieferdatum schriftlich oder telefonisch benachrichtigt werden, um eine Inspektion durchzuführen. Alle Versand- und Verpackungsmaterialien aufbewahren; sie werden für die Inspektion benötigt. Der Spediteur erstellt einen Inspektionsbericht und die erforderlichen Formulare, die für eine Schadensmeldung bei verborgenen Schäden erforderlich sind. Für verborgene Schäden haftet der Spediteur.

Bestellinformationen

Bestellungen können über www.cybexinternational.com aufgegeben oder per Fax an **508-533-5183** gesendet werden. Kundendienstvertreter sind telefonisch unter **800-766-3211** (für Kunden in den USA) oder **508-533-4300** (für Kunden außerhalb der USA) zu erreichen.

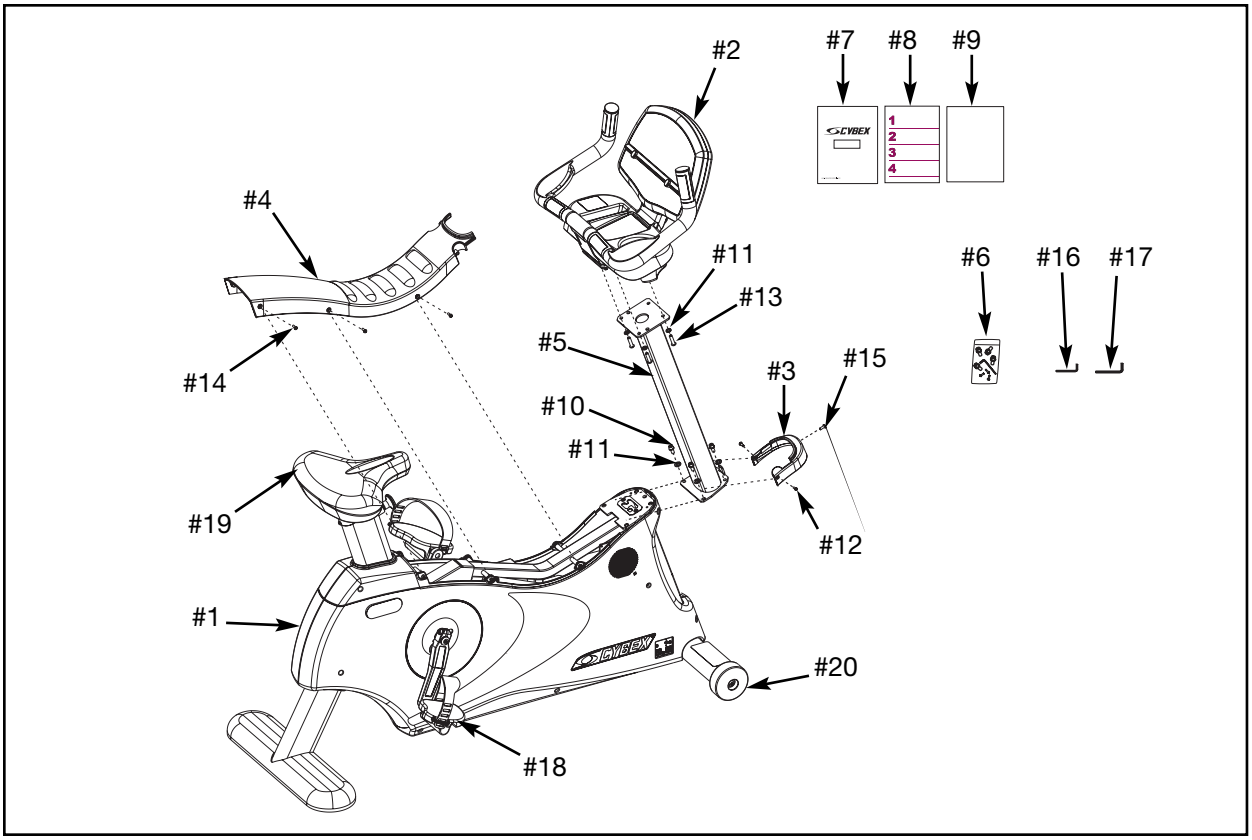
⚠ CAUTION

Use only Cybex replacement parts when servicing. Failure to do so could result in personal injury.

Cybex will void warranty if non-Cybex replacement parts are used.

Teileliste – Cybex Sigma-C

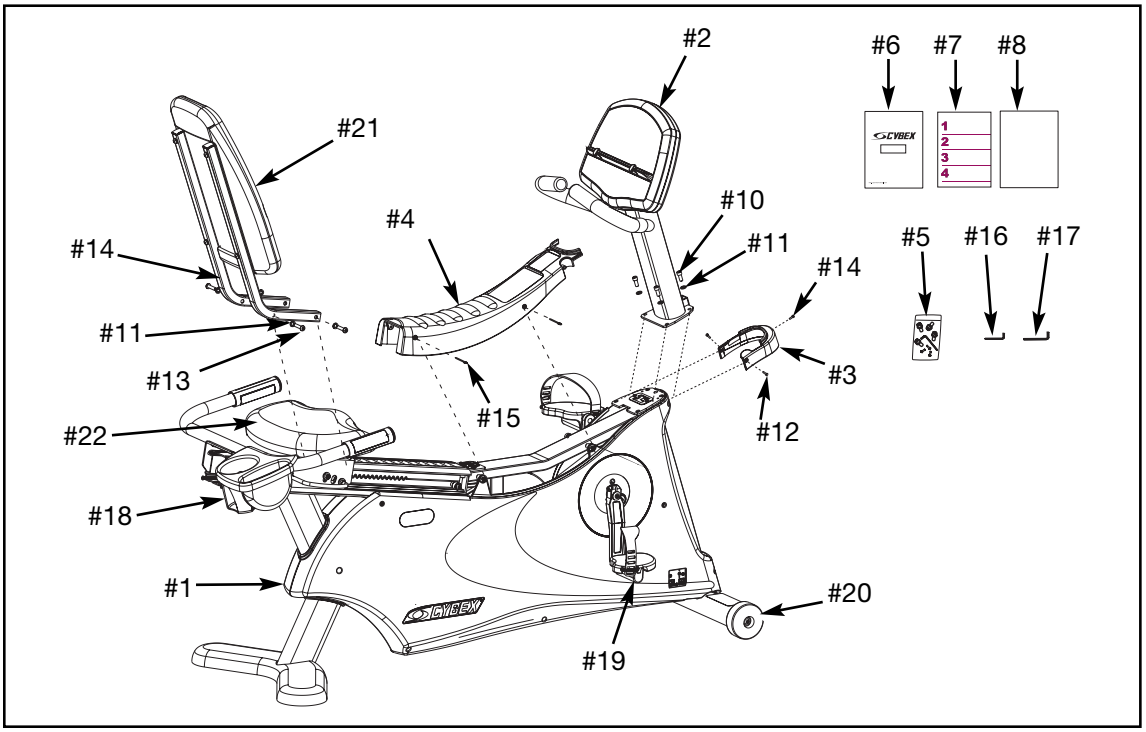
Teil	Menge	Teilenummer	Beschreibung
1	1	unterschiedlich	Unterteil mit befestigten Abdeckungen
2	1	unterschiedlich	Konsole, kpl.
3	1	PL-18235	Vordere Kappe (im Karton)
4	1	PL-18239	Obere Kappe (im Karton)
5	1	AF-17970	Trägerstange
6	1	AX-18278	Befestigungsteile (im Karton)
7	1	LT-18171-1	Bedienungsanleitung (im Karton)
8	1	LT-18260	Montageposter
9	1	LT-18259	Garantieerklärung
10	4	HS-18183	Schraube, 5-16-18 x 0,75, SHCS (Innensechskant)
11	8	HW-53018	Federring, 5-16”
12	2	HS-15706	Schraube, 8-16 x 0,50, PNHD
13	4	HS-18157	Schraube, 5-16-18 x 1,25, BTN, BLK
14	6	HS-18290	Schraube, 10-16 x 2,50, SLFTP, BLK
15	1	HS-41006	Schraube, 10-24 x 0,50, SLFTP, BLK
16	1	HX-00438	3/16-Zoll-Inbusschlüssel
17	1	HX-17117	1/4-Zoll-Inbusschlüssel
18	1	AX-18183	Pedalsatz, 9/16”
19	1	PD-18232	Sitz
20	2	CW-50026	Transportrollen



Teileliste – Cybex Sigma-R

Teil	Menge	Teilenummer	Beschreibung
1	1	unterschiedlich	Unterteil mit befestigten Abdeckungen
2	1	unterschiedlich	Konsole, kpl.
3	1	PL-18235	Vordere Kappe (im Karton)
4	1	PL-18236	Obere Kappe (im Karton)
5	1	AX-18279	Befestigungsteile (im Karton)
6	1	LT-18171-1	Bedienungsanleitung (im Karton)
7	1	LT-18260	Montageposter
8	1	LT-18259	Garantieerklärung
9	1	–	Rückenlehne, kpl.
10	4	HS-18183	Schraube, 5-16-18 x 0,75, SHCS (Innensechskant)
11	8	HW-53018	Federring, 5-16”
12	2	HS-41125	Schraube, 10-32 x 1,00 PNHD
13	4	HS-41107	Schraube, 5-16-18 x 1,50, BTN, BLK
14	1	HS-41006	Schraube, 10-24 x 0,50, SLFTP, BLK
15	4	HS-18289	Schraube, 10-16 x 1,50, SLFTP, BLK
16	1	HX-00438	3/16-Zoll-Inbusschlüssel
17	1	HX-17117	1/4-Zoll-Inbusschlüssel
18	1	PL-18122	Zubehörablage
19	1	AX-18183	Pedalsatz, 9/16”
20	2	CW-50026	Transportrollen
21	1	PD-18177	Sitz, Rückenlehne
22	1	PD-18166	Sitz, Unterteil

HINWEIS: *– bedeutet ohne Teilenummer.*



10 Trotter Drive Medway, MA 02053 • 508-533-4300 • FAX 508-533-5183
www.cybexinternational.com • Techhelp@cybexintl.com • techpubs@cybexintl.com